प्रधानाध्यापकको कलम

प्रतिवेदन २०७६ पौष ७

● **धनश्याम पाठक**, प्रधानाध्यापक

श्रीमान् अध्यक्ष होम बहादुर गलामीज्यु, प्रमुख अतिथि श्री माननीय मुख्य मन्त्री शंकर पोखेलज्यू, विशिष्ट अतिथि जनप्रतिनिधिज्यूहरु, विव्यस सदस्यज्यूहरु, शिक्षक अभिभावक संघ अध्यक्ष एवम् सदस्यज्यूहरु, पत्रकार मित्रहरु, विभिन्न विद्यालयबाट पाल्नुहुने प्र.अ. तथा प्रतिनिधिज्यूहरु, भू.पू.प्र.अ. तथा शिक्षक महानुभावज्यूहरु, भू.पू. अध्यक्ष एवम् बुटवल कालिका क्याम्पसका अध्यक्ष रामचन्द्र क्षेत्रीज्यू, सम्पूर्ण शिक्षक साथीहरु, कर्मचारीहरु, प्यारा विद्यार्थी भाइबहिनीहरु, आजको महत्वपूर्ण दिनलाई महत्व दिएर पाल्नुहुने सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरु सहित सम्पूर्ण उपस्थित महानुभावहरुमा यस विद्यालयको तर्फबाट हार्दिक स्वागत सहित अभिवादन व्यक्त गर्दछु।

२०१८ सालमा समाजमा शिक्षाको ज्योति फैलाउने पवित्र उद्देश्यका साथ यो विद्यालय स्थापना गर्नुहुने विद्यालयका संस्थापकहरुलाई आजको यो भव्य समारोहमा हार्दिक नमन गर्दै उहाँहरुप्रति उच्च सम्मान व्यक्त गर्दछु। यस विद्यालयको स्थापना सहित विगतमा आफ्नो अमूल्य जीवनका महत्वपूर्ण क्षणहरु व्यतित गर्दै विद्यालयमा योगदान गर्नुहुने भू.पू.विव्यस र शि.अ.सं.का अध्यक्ष, सबै सदस्यज्यूहरु, भू.पू. प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकज्यूहरुलाई यहाँहरुले गर्नु भएको योगदानलाई कत्ति पनि खेर जान नदिने र यस विद्यालयको इतिहासमा यहाँहरुको योगदानलाई स्वर्ण अक्षरमा दर्ज गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दै हार्दिक सम्मान व्यक्त गर्दछु। २०४१ सालमा बुटवल १० रामनगरमा मानवज्ञान मा.वि. कक्षा ३ सम्म सञ्चालन गर्ने गरी हाल कक्षा १२ सम्म सञ्चालन गर्न सफल भइरहेको यो विद्यालय स्थापना गरेर त्यस क्षेत्रमा रहेको शैक्षिक अन्धकारलाई निमिट्यान्न पार्न र शिक्षाको उज्यालो प्रकाश छर्ने पवित्र उद्देश्य सहित योगदान गर्नुहुने मानवज्ञान मा.वि.का संस्थापकज्यूहरु, विद्यालयलाई जहिले पनि समृद्ध बनाउन आ आफ्नो योगदान सहित समर्पित रहनु भएका समाजसेवी बुद्धिजीवी, शिक्षाप्रेमी जनसमुदाय, भू.पू. वि.व्य.स. अध्यक्षज्यूहरु, शि.अ.सं.का पदाधिकारीज्यूहरु, रामनगर विकास समिति, भू.पू. प्र.अ. सहित शिक्षकहरु, सम्पूर्णलाई आजको यो महत्वपूर्ण क्षणमा हार्दिक अभिवादन व्यक्त गर्दछु।

आदरणीय अभिभावकज्यूहरु

२०६५ साल आषाढ १८ गते यस विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको सिफारिसमा तात्कालीन क्षेत्रीय शिक्षा निर्देशनालयको मूल्याङ्कन सिफारिसमा तत्कालीन जिल्ला शिक्षा कार्यालय रुपन्देहीले यस विद्यालयको प्रधानाध्यापकको रुपमा मलाई नियुक्ति गरेको थियो। प्र.अ. नियुक्तिको लागि तत्कालीन वि.व्य.स.मा कार्ययोजना सहितको प्रतिवद्धता पत्रमा यस विद्यालयको भौतिक, शैक्षिक आर्थिक र सामाजिक सम्बन्ध विषयमा मैले योजनाहरु पेस गरेको थिएँ ती योजनाहरु आज पूरा गर्दै थप योजना सहित अगाडि आइरहेको अवस्था सबैमा जानकारी गराउन चाहन्छु।

प्र.अ.मा नियुक्ति भएको पहिलो वर्षदेखि नै योजनाबद्ध रुपमा आफ्ना प्रतिवद्धता पूरा गर्ने कोसिस गर्दै आएको थिएँ। विद्यालय व्यवस्थापन समितिको सदावहार व्यवहारिक र व्यवस्थापकीय सहयोग, शिक्षक, अभिभावक संघको व्यवस्थापकीय रुपमा भए गरेका कार्यमा समीक्षा, सुझाव र सक्रियरुपमा अनुगमन, शिक्षक परिवारको आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्ने र शक्ति सञ्चय सहित विद्यालयमा उपस्थित भई भरपुर परिश्रम र मेहनत सहित योगदान र आफ्नो व्यक्तिगत

घरपरिवार भन्दा बढी विद्यालयलाई माया गर्ने कर्मचारीको सक्रियता, आफ्ना छोरा छोरीको भविष्य यसै विद्यालयमा सुनिश्चित देखेर हामीलाई विश्वास गर्ने अभिभावक समग्रको योगदानले आज यो विद्यालय राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा आफ्नो पहिचान गराउन सफल भएको छ।

उपस्थित महानुभावज्यूहरु

प्र.अ. को हैसियतले विद्यालयको प्रतिवेदन वार्षिकोत्सव तथा अभिभावक दिवसमा पेस गर्ने यो मेरो अन्तिम वर्ष हो। त्यसकारणले पनि मेरो कार्यकालमा भए गरेका कार्यहरुको विवरण संक्षिप्त पेस गर्नु कर्तव्य ठानेको छु।

२०६५ आषाढमा पुरानो कक्षाकोठा र पुरानो डेक्स बेञ्च र कक्षा व्यवस्थापनको जीर्ण भवन बुझेको थिएँ। विद्यालयको पश्चिममा बनेको व्यवसायिक भवन निर्माण गर्दा लागेको रु. ३८ लाख रुपैया माछापुच्छ्रे बैंकमा तिर्नुपर्ने ऋण पनि बुझेको थिए। ६६५ विद्यार्थीहरु, २४ जना शिक्षकहरु, अन्य, प्रगति मा.वि., नवीन औद्योगिक मा.वि. जस्ता नयाँ र प्रस्तावित मा.वि.हरुले जिल्ला प्रथम भएर प्राप्त गर्ने पुरस्कार र स्यावासीमा हामी ताली बजाएर समर्थन गर्‍यौं। हामीले यस्तै प्रशंसा प्राप्त गर्ने कहिले होला भनेर पर्खेका थियौं। निकै अत्यास र नमिठो इतिहास भोग्नु परेको विद्यालयलाई हाम्रो टिम कसरी राष्ट्रिय रुपमा स्थापित गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा धेरै प्रयत्न गर्दै गयौं।

आज ११८ वटा नयाँ कक्षा कोठा, ९ वटा प्रयोगशालाहरु, १२० थान कम्प्युटर, १४ वटा ल्याप्टप, ४९ वटा प्रोजेक्टर, ४ वटा, स्मार्ट कक्षा (IC त्युक्त), यातायातको लागि ६ वटा बस, ३ वटा जेनेरेटर, इन्टरनेट, अन्डर ग्राउन्ड पार्किङ्ग सहितको छात्रावास निर्माण, छात्राछात्रहरुको स्तर र उमेर अनुसारको डेक्स बेञ्च सहितको कक्षा व्यवस्थापन, अत्याधुनिक ७ वटा मन्टेश्वरी कक्षाहरु, आफ्नै व्यवस्थित पिउने पानीको व्यवस्था, वातानुकुलित कम्प्युटर ल्याब (प्रयोगशाला) बनाउन सकेका छौं। नेपालमा नयाँ तरिकाले दुई विद्यालय कालिका मा.वि. कालिकानगर र मानवज्ञान मा.वि. रामनगरलाई मर्जर (समायोजन) गरी नयाँ सन्देश दिन सफल भएका छौं। विद्यालयलाई व्यवस्थापन राम्रो गर्न सक्ने हो भने विद्यालय मर्ज गरेर सामुदायिक विद्यालय घटाउन पर्ने अवस्था आउँदैन। व्यवस्थापन पक्ष नै राम्रो हुनुपर्छ भन्ने मान्यता प्रमाणित गरेर देखाउन सफल भएका छौं। २०७५ साल बैशाखदेखि मावनज्ञान मा.वि.लाई कालिका मा.वि. मा समायोजन गरी कालिका मानवज्ञान मा.वि. नामाकरण गरी साविकको कालिका सेक्टर १ र साविकको मानवज्ञानलाई सेक्टर २मा विभाजन गरी पठनपाठन कार्य सञ्चालन भइरहेको छ। राम्रो व्यवस्थापन गर्न सके सबै सामुदायिक विद्यालय अभिभावकको रोजाइमा पर्न सक्छन् भन्ने सन्देश दिन सफल भएका छौं। हाल सेक्टर २ मा सात सय छात्रछात्राहरु अध्ययनरत छन्। यसरी यो विद्यालय देश भरिका शैक्षिक पर्यटन क्षेत्रको रुपमा परिणत भएको छ। हालसम्म पश्चिम दोधारा चाँदनीको भानु मा.वि.का विव्यस अध्यक्ष श्री मृग बहादुर सिंहले नेतृत्व गरेको टोलीदेखि झापा भद्रपुर न.पा. का मेयर जीवन कुमार श्रेष्ठको नेतृत्वमा नगरपालिका भित्रका सबै प्र.अ. सहितको भ्रमण टोलि सहित २४४ वटा शैक्षिक भ्रमण टोलीले हाम्रो विद्यालयको अवलोकन भ्रमण सम्पन्न गरि हाम्रा असल अभ्यासको आदानप्रदान गरेका छौं। यो हाम्रो मात्र होइन सिङ्गो रुपन्देही जिल्लाको उपलब्धि हो भन्ने लागेको छ।

शैक्षिक स्तर माथि उठाउन पनि हामी सफल भएका छौं। २०७१ सालबाट २०७४ सालसम्म लगातार राष्ट्रिय ध्वजा, शिल्ड, प्रमाण पत्र र नगद सहित शिक्षा मन्त्रालयले सम्मान गरेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा पनि International School Award समेत प्राप्त गर्न सफल भएका छौं। २०६५ साल देखिनै कक्षा १० सम्ममात्र भएको यो विद्यालय कक्षा ११ र १२ सञ्चालन गर्न सफल भएका हौं। २ पटक विज्ञान तर्फ र २ पटक व्यवस्थापन तर्फ राष्ट्रिय परीक्षाफलमा उत्कृष्ट स्थान प्राप्त गर्न सकेका छौं। प्रत्येक वर्ष धेरै विद्यार्थी MBBS, Engineering, BBA, BSc.Nursing, Forestry, Ag. dfFull Schoolorship मा प्राप्त गर्न सफल भएका छन्। विश्वका हरेक राष्ट्रमा गएर हाम्रा छात्रछात्राहरुले उत्कृष्टता

हासिल गरी राखेका छन् यो हाम्रो सबैभन्दा ठूलो सफलता हो। हरेक कक्षाको औषत उपलब्धि स्तर ६०% भन्दा माथि उठेको छ। विद्यालयलाई असफलता रहित सफलतै सफलताको विद्यालय बनाउने लक्ष्यमा हाल ९६.४% सफलता प्राप्त गरेका छौं। अब यो वर्ष हामी अझै यो प्रतिशत माथि उठाउने प्रयासमा छौं।

आदरणीय अभिभावकज्यूहरु,

आफ्नो कार्यकालभित्र धेरै उतारचढाव, वाधा व्यवधानका बावजुद विद्यालयको समग्र प्रगति बाहेक अरु सबै भ्रम र खुट्टा तान्ने खेल मात्र हुन् भनेर आ-आफ्नै स्थान र जिम्मेवारीबाट किञ्चित पछि नहट्ने सामाजिक राजनैतिक र शिक्षाप्रेमी महानुभावहरुप्रति म हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छु। हाम्रो समाज अहिले पनि पश्चगामी सोचबाट ग्रसित छ। आफूले समाज र राष्ट्रको लागि ढलेको सिन्को नभाच्ने तर व्यक्तिगत स्वार्थबाट माथि उठेर सामाजिक स्वार्थको लागि, समाजमा विकास र उत्थानको खातिर गरिने विभिन्न गतिविधिबाट तर्सेर अवरोध खडा गर्ने काम नभएका अवश्य होइनन् तर ती सबै व्यवधानलाई पन्छाउन र निश्तेज पार्न हाम्रो विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक अभिभावक संघ, स्थानीय समाजसेवी, बुद्धिजीवीहरुले खेलेको सकारात्मक भूमिकाले हामी छोटो समयमै आश्चर्यजनक फड्को मार्न सफल भएका छौं। यस विद्यालय व्यवस्थापन समिति, मेरा सहकर्मी शिक्षक साथीहरु र प्यारा मेरा मेहनती छात्रछात्राहरुले गरेको अथक परिश्रमको परिणामले विद्यालय राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा स्थापित हुन पुगेको छ। यो परिणामले नै मलाई शिक्षा मन्त्रालय र प्रधानमन्त्रीबाट उत्कृष्ट प्रधानाध्यापकको रुपमा ४ पटक र परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयबाट उत्कृष्ट केन्द्राध्यक्षको रुपमा २ पटक सम्मानित र पुरस्कृत हुने अवसर प्राप्त भयो। २०७६ सालमा प्रवल जनसेवाश्री पदकबाट महामहिम राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीज्यूबाट विभुषित हुने अवसर प्राप्त भयो। राज्यले मेरो कार्यको मूल्याङ्कन गरी गरेको यो सम्मान मेरो जीवनको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि र मैले कमाएको सबै भन्दा ठुलो सम्पत्ति हो भन्ने ठानेको छु। ब्रिटिस काउन्सिल कनेक्टिङ क्लासरुम अन्तर्गत Project Based Learning को Collaboration गर्न यसै वर्ष मेरो बेलायत भ्रमण भईसकेको र Zero Waste Project अन्तर्गत विभिन्न सिकाइ आदान प्रदान गरिएको छ। बेलायतको Leicester City का ६ वटा हाम्रा मित्र विद्यालयहरुका प्र.अ. तथा कोअर्डिनेटरहरु यही फागुन ७ गते हाम्रो विद्यालयमा आउने कार्यक्रम तय भइसकेको छ। यस विद्यालयका शिक्षकहरु पनि अन्य प्रोजेक्ट सम्पन्न गर्नका लागि बेलायत जाने योजना बनिसकेको छ र यो पनि हाम्रो एक सुखद पक्ष हो। प्राविधिक शिक्षाको बहस चलेको वर्तमान अवस्थामा कम्प्युटर विज्ञान इन्जिनियरिङ्ग विषय सहित Science, Management,Arts, Educationand Law समेत सञ्चालन गरी यसै विद्यालयको व्यवस्थापनमा BBS र BCA सञ्चालन गरी बुटवल कालिका क्याम्पस सबैको आकर्षण र राष्ट्रिय रुपमा स्थापित हुने चरणमा पुगेको छ। ७५५ जना छात्रछात्राहरु अध्ययनरत यस क्याम्पसले आफ्नो पहिचान छात्रछात्राहरुले प्राप्त गरेको परीक्षाफल र उच्च सफलताले दिने गरेको छ। तसर्थ आऊ सबै मिलेर हातेमालो गर्दै समाजको प्रगति र रुपान्तरणको मूल आधार शिक्षालाई उच्च लगानी सहित प्राथमिकतामा राखौं। क्याम्पसले अब आफ्नै भवनमा कक्षा सञ्चालन गर्ने गरी यसै क्षेत्रका माननीय सांसद एवं पूर्व अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलज्यूबाट शिलान्यास गरी अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डको क्याम्पस भवन निर्माण भइरहेको छ, यो पनि हाम्रो महत्वपूर्ण उपलब्धि हो भन्ने ठानेका छौं।

यस कार्यक्रममा उपस्थित सम्पूर्ण महानुभावहरु, सबैले गर्ने कार्यलाई फरक ढंगले गरेर योजना बद्धविकास कछुवा गतिका होइनन् भ्यागुता उफ्राइको गतिमा फड्को नमारेसम्म हामीले विकासको तिव्र गतिमा विकास गरेका देशलाई भेट्टाउन सक्दैनौं। हामी तेरो मेरो नगरी हाम्रो विद्यालय हाम्रो सान हो, बुटवलवासी मात्र होइन रुपन्देहीबासी सबैको प्रगति हो भन्दै व्यक्तिगत रुपमा कसलाई के भयो भन्दा पनि संस्थालाई के गर्दा यसको गरिमा कायम राख्न सकिन्छ भन्ने कुरामा सबैको ध्यान जाओस् मेरो यही शुभकामना छ।

विवरण	२०७०	२०७५	हाल
विद्यालय खुलेको दिन	२२०	२३७	२३७
खानेपानी	१	बोरिङ	निरन्तर
ICT प्रयोग	न्यून	अत्यधिक	पूर्ण प्रयोग
शिक्षक तालिम	केही	सबै तालिम प्राप्त	सबै तालिम प्राप्त
वेभसाइट	०	व्यवस्था भएको	व्यवस्थित
पुरस्कार	नपाएको	लगातार ४ पटक राष्ट्रिय पुरस्कार	
ISA पुरस्कार	आवद्ध नभएको	२०१६ देखि २०१९ पुरस्कार	२०२२ सम्म आवद्ध
विद्यार्थी संख्या	१२५२	५५२९	६५४७
शिक्षक कर्मचारी संख्या	६२	१५७	२६५
सिकाइ उपलब्धि	५८.६५	६८.१८	७०.९४
भवन	६	१०	१२
बस	०	५	६
जेनेरेटर	१	३	३
कम्प्युटर ल्याव	१	४	४(यो वर्ष थप हुदै ४ वटा)
स्मार्ट कक्षा	०	३	४
प्रोजेक्टर	१	४२	४९
चमेना गृह	१	२	२
सी.सी.टिभी क्यामेरा	०	४०	५६
विद्युतीय हाजिरी	०	१	२
इ लाइब्रेरी	०	१	

२०७० देखि २०७५ सम्म ५ वर्षको मूल्याङ्कन समीक्षा गरेका छौं। २०७२ सालदेखि प्रत्येक वर्षको योजनालाई संश्लेषण गरी एउटा नारा बनाउने गरेका छौं। यो वर्ष हाम्रो विद्यालयलाई "पढ्ने पढाउने मात्रै होइन सिक्ने सिकाउने थलो बनाऔं" भन्ने नारा बनायौं र त्यो वर्ष धेरै सफलता प्राप्त भए। २०७३ सालमा "हाम्रो विद्यालयलाई छाता जस्तो होइन समानान्तर कक्षा सहितको विद्यालय बनाऔं" भन्ने नारा बनाएर नर्सरी देखि ५ कक्षासम्म ढोका खुल्ला गरी कक्षा ९ मा भर्ना बन्द गर्ने नीति बनायौं। आज नर्सरी देखि कक्षा ३ सम्म ६७१ छात्रछात्राहरु छन्। अब हाम्रो विद्यालय समानान्तर बन्यो। २०७४ सालमा "शिक्षक कक्षा प्रवेश गर्दा मुस्कान सहित कक्षा प्रवेश गरौं" भन्ने नारा बनायौं। कक्षामा प्रवेश गर्ने शिक्षकको अनुहार विद्यार्थीको पहिलो अध्ययन क्षेत्र हो। तसर्थ रिसिएर वा चिन्तित मोडमा कक्षा कोठा प्रवेश गर्ने शिक्षकसँग विद्यार्थीहरु (सिकारु) को आकर्षण हुँदैन, प्रश्न सोध्ने विद्यार्थीलाई स्यावासी दिएर मात्र उत्तर दिने प्रचलन विकास गर्‍यौं जसले कक्षाकोठा प्रभावकारी बन्न पुगे। २०७५ सालमा "शैक्षिक सामग्री सहित कक्षाकोठा प्रवेश गरौं।" भन्ने नारा बनायौं र कुनै पनि शिक्षक (रित्तोहात शैक्षिक सामग्री बिना) कक्षा प्रवेश नगर्ने प्रतिज्ञा गर्‍यौं। त्यसले विद्यार्थीको

भावनात्मक पक्षको विकास गऱ्यो र जिज्ञासा विकास गरायो जसले गर्दा सिकाई अझै दिगो र प्रभावकारी बन्न पुग्यो। २०७६ सालको शैक्षिक वर्ष सुरु नहुँदै हामी तालिमको आयोजना गऱ्यौं। हाम्रो शैक्षिक उपलब्धि माथि पुऱ्याएका छौं। हाम्रो विद्यालयबाट ११६ जनाले ३.६५ GPA देखि ४ GPA सम्म ल्याए, ३.२ देखि ३.६ सम्म ल्याउने १२८ जना भए। के अब हाम्रो उत्पादनमा हामी सन्तुष्ट छौं ? छलफल गऱ्यौं र निचोडमा एउटा नारा तय गरेका छौं। त्यो भनेको "२०७६ सालको हाम्रो इच्छाः सभ्यता र संस्कार सहितको शिक्षा"। अब उच्च GPAले मात्र पुग्दैन। हामीले हाम्रा छात्रछात्राहरुमा संस्कार र सभ्यता, बोली, भाषा, व्यवहार सामाजिकीकरण, आफूभन्दा ठूलालाई सम्मान र आदर गर्ने र आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने, आफ्ना बाबुआमालाई सम्मान गर्ने, आफ्नो संस्कृतिको, देशको माया गर्ने खालको जनशक्ति निर्माण गर्ने यो वर्षको हाम्रो कार्यक्रम छ।

यसरी देशलाई कामलाग्ने जनशक्ति तयार गर्न हाम्रो अभियानमा हामी लागि रहेका छौं। विद्यालयले Control system, Command system र Communication system लाई 3C Theory को रुपमा आत्मसाथ गरेको छ। जसले हामीलाई आफ्नो लक्ष्यतर्फ अग्रसर हुन सफल तुल्याएको छ।

आदरणीय अभिभावकज्यूहरु ,

हाल अध्ययनरत विद्यार्थी विवरण यसप्रकार रहेका छन् :-

क्र.स.	विवरण	विद्यार्थी संख्या			दलित	कैफियत
		छात्रा	छात्र	जम्मा		
१.	प्रारम्भिक बालविकास	१०५	११५	२२०	२७	
२.	प्रारम्भिक बाल विकासको अनुभव सहित कक्षा १ मा भर्ना	६१	६७	१२८	१२	
३.	कक्षा-१	६१	६७	१२८	१२	
४.	कक्षा-२	७५	६६	१४१	११	
५.	कक्षा-३	९०	९२	१८२	१५	
६.	कक्षा-४	११२	११९	२३१	२१	
७.	कक्षा-५	१५६	१६०	३१६	१८	
कक्षा १-५ जम्मा		४९४	५०४	९९८	७७	
८.	कक्षा-६	१६०	१८९	३४९	१७	
९.	कक्षा-७	२२९	२४७	४७६	३१	
१०.	कक्षा-८	२३०	२९८	५२८	१६	
कक्षा ६-८ जम्मा		६१९	७३४	१३५३	६४	
११.	कक्षा-९	२५७	३०६	५६३	२७	
१२.	कक्षा-१०	२२९	२७०	४९९	२०	
	कक्षा ९-१० जम्मा	४८६	५७६	१०६२	४७	
१३.	कक्षा-११	७५६	७८७	१५४३	९५	
१४.	कक्षा-१२	६०४	६३९	१२२२	८५	
कक्षा ११-१२ जम्मा		१३६०	१४२६	२७८६	१८०	
कक्षा नर्सरी देखि१२ कक्षा को कुल जम्मा		३०२०	३३०७	६५४७	३९५	

हामीले गरेका असल अभ्यासहरुः

- छात्रछात्राहरुकै सहभागिता र नेतृत्वमा विद्यार्थी आचारसंहिता निर्माण र सफल कार्यान्वयन,
- शिक्षक कर्मचारीकै सहभागितामा शिक्षक कर्मचारी आचारसंहिता निर्माण र कार्यान्वयन,
- कक्षा कोठालाई प्रभावकारी बनाउन आइसिटीको प्रयोग, विना शैक्षिक सामग्री शिक्षकलाई कक्षा कोठामा प्रवेश नगर्ने प्रतिबद्धता, कक्षा कोठामा पुग्दा शिक्षक मुस्कान सहित प्रस्तुत हुने,
- नैतिक कक्षालाई व्यवस्थित गर्ने र व्यवहारिक अभ्यासलाई जोड दिने,
- 3c (Control, Command and Communication) को सिद्धान्तलाई व्यवहारिक रुपमा प्रयोग गरिएको,
- अभिभावकहरुलाई प्रशिक्षण (आ-आफ्नो छोराछोरीलाई कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने बारे), विज्ञहरुबाट छात्रछात्राहरुको राम्रा नराम्रा बोली, भाषा, लवाई, खुवाई, आफूभन्दा ठूलाको सम्मान र आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा प्रशिक्षण,
- कक्षा मनिटरलाई प्रशिक्षण र जिम्मेवारी हस्तान्तरण,
- हरेक दिनको प्रार्थना समयमा महत्वपूर्ण घटना र विषयमा विचार राख्ने अवसर र आकर्षक पिती परेडको व्यवस्था,
- विद्यालयको विद्यार्थी संख्याको आधारमा तलदेखि माथिसम्म समानन्तर बनाउने रणनीति,
- विद्यार्थीहरुले प्राप्त गर्ने ज्ञान, सीप र व्यवहार प्रयोगात्मक विधि, सम्बन्धित स्थानमै सिक्ने र गरेरै सिक्ने विधिलाई प्रभावकारी ढंगले प्रयोग,
- कक्षा ९ का छात्रछात्राहरुले हरेक वर्ष बृद्धाआश्रम र अपाङ्ग आश्रममा पुगेर सामुहिक रुपमा सरसफाई गर्ने, सेवा गर्ने र खाद्यान्न, लत्ताकपडा सहयोग गर्ने र वैदेशिक पलायन भएर बावु आमालाई असहाय बनाउने गरेको अवस्थाको जानकारी गराइ आफू आफ्नै देशमा बस्ने अठोट गर्न लगाइने गरिएको,
- विद्यार्थीहरुको सहज र पहुँचमा उजुरी पेटीका राख्ने र इन्चार्जद्वारा त्यसको उचित ढंगले सुनुवाई गर्ने व्यवस्था गरिएको,
- वार्षिक शैक्षणिक योजना, शिक्षक तालिम, शैक्षिक सामग्रीहरुको निर्माण, खरिद सहित शैक्षिक वर्षको सुरुवातमै सबै शिक्षकले आ-आफ्नो तैयारी पूरा गरेको हुनुपर्ने व्यवस्था गरिएको,
- प्रत्येक कक्षा शिक्षकज्यूहरुबाट प्रत्येक छात्रछात्राहरुको प्रोफाइल तैयार पारेर म्पषतबर्ा ऋयउथआ-आफ्नो इन्चार्ज र प्र.अ.लाई बुझाउनु पर्ने व्यवस्था गरिएको,
- ISA / Soft Skill लाई पूर्ण रुपमा लागु गरी कक्षालाई प्रभावकारी बनाउदै सिकाइ उपलब्धिलाई मापनयोग्य र दिगो बनाउने प्रयास गरिएको,
- ५ वर्षे योजना निर्माण गरेर कालिकामा प्रवेश गरेका विद्यार्थीहरुलाई असफल नहुने अर्थात १००% उत्तीर्ण गराउने,
- नियमित रुपमा मूल्याङ्कन, मासिक, २ वटा त्रैमासिक, १ वार्षिक र २ वटा त्रैमासिक मौका परीक्षा सञ्चालन र कुनै विषयमा असफल भए मौका परीक्षाको अवसर र अनिवार्य उत्तीर्ण हुनुपर्ने प्रावधानको विकास,
- कक्षा नर्सरी देखि कक्षा ७ सम्म निरन्तर मूल्याङ्कन पद्दति र आवधिक मूल्याङ्कन पद्धति अवलम्बन गरिएको,
- कक्षा ११ र १२ का हरेक आन्तरिक त्रैमासिक परीक्षामा 3.65 भन्दा माथि GPA प्राप्त गर्ने विद्यार्थीहरुलाई निःशुल्क छात्रवृत्ति र बोर्ड परीक्षामा 3.65 भन्दा माथि जिपीए प्राप्त गर्ने विद्यार्थीहरुलाई जनही रु. १०,०००/- पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ।

जसले गर्दा उपलब्धि स्तर वृद्धि गर्ने वातावरण तयार भएको,

- कक्षागत रुपमा सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुको प्रोफाइल तयार गरी नियमित अभिभावकसँग सम्पर्क माध्यम तयार पार्ने र विद्यार्थीको सम्पूर्ण पक्षको मूल्याङ्कन गर्दै जाने,
- नियमित रुपमा प्रतिष्पर्धात्मक अतिरिक्त क्रियाकलाप (हरेक शुक्रबार ५औं घण्टी पश्चात)
- अभिभावक विद्यार्थी र शिक्षकहरुबीच अन्तर्क्रिया सञ्चालन,
- बालविकासको निम्ति १, २-३, ४-५, ६ ,७ , ८ ,९ र १० कक्षाको लागि १/१ जना र विज्ञान समूहको लागि १, कानुन, शिक्षा र मानविकी समूहको लागि १, व्यवस्थापन समूह कक्षा ११ को लागि १ र व्यवस्थापन समूह कक्षा १२ को लागि १ इन्चार्ज तोकिएको,
- कक्षा नर्सरीदेखि कक्षा ३ सम्मका छात्रछात्राहरुको झोला, पुस्तक पोशाक आदिको एकरुपताले बालबालिकाको मनोविज्ञानमा पार्ने असरबारे १ दिने आमा अभिभावकहरुलाई प्रशिक्षण गरी विद्यालय आउने बेला आफ्ना छोराछोरीको प्रत्येक दिन पोशाक, झोला, पाठ्यपुस्तक कपी कलमको जाँज गरी पठाउने प्रतिवद्धता गराउने गरिएको छ । यस बारेमा बालबच्चाको शैक्षिक स्तर वृद्धिमा अभिभावक समेतलाई सहभागी गराउने प्रयास गरिएको,
- अंग्रेजी र नेपाली दुवै माध्यमलाई अवलम्बन गरिएको, (कक्षा ६ देखि कक्षा १२ सम्म)
- दण्डहीन (बालमैत्री) शिक्षण सिकाइ अभ्यास,
- शिक्षकहरुको बीच प्रतिष्पर्धात्मक वातावरण तयार गरी प्रत्येक वर्षको लागि उत्कृष्ट वर्ष शिक्षक घोषणासहित पुरस्कृत गर्ने व्यवस्था मिलाइएको,
- कानुन शिक्षा महोत्सव २०७६ आयोजना गरिएको जसमा कर्णाली प्रदेशका ६ विद्यालय, प्रदेश नं. ३ बाट ३ विद्यालय र प्रदेश नं. ५ बाट ७ विद्यालयका विद्यार्थीहरु समावेश भएका,

भावीयोजनाः

गत सालको ५८ औं वार्षिकोत्सवमा घोषणा गरिएका योजनाहरु करिब पूरा भइसकेका छन् । बाँकी पनि पूरा हुने क्रममा छन् । यस वर्ष विद्यालय व्यवस्थापन समितिले केही ठोस योजना अगाडि बढाउने निर्णय गरेको छ ।

- ISA क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिइने छ ।
- विद्यार्थीहरुको अतिरिक्त सीप र प्रतिभा विकास कार्यको निम्ति सह क्रियाकलाप प्रशिक्षकको दरबन्दी सिर्जना गरी सह क्रियाकलापलाई अझ व्यवस्थित गरिने छ।
- छात्रावास निर्माण कार्य योजनालाई निरन्तरता दिइने छ।
- खेल मैदानलाई आधुनिक र हरियालीयुक्त रमणीय बनाउने योजना निरन्तरता दिइनेछ।
- गुरुयोजना अनुसार कार्यक्रमहरु निरन्तर बढाइने छ।
- टुहुरा, असहाय, सडक बालबालिका र सहिदका सन्ततिलाई खाने, बस्ने र अध्ययन गर्ने सुविधा सहित उत्कृष्ट नागरिक उत्पादन गर्ने विद्यालय बनाउने लक्ष्य लिइएको छ।
- शिक्षकलाई यस विद्यालयमा प्रवेश गरे पश्चात आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्ने र जीविकोपार्जन गर्न अन्य पेशाको खोजी गर्न नपर्ने गरी वृत्ति विकास गरिने छ ।
- विगतमा गरिएका असल अभ्यासहरुलाई अझै परिष्कृत गर्दै निरन्तरता दिइने छ।
- तल्लो कक्षामा भर्ना हुने अवसर दिने गरी आफ्नै उत्पादनमा टिक्ने प्रयास गरिने छ।

हाम्रा शैक्षिक उपलब्धिहरु:

एस.एल.सी.तथा कक्षा १० को हालसम्मको नतिजा:

साल	जम्मा विद्यार्थी	उत्तीर्ण संख्या	उत्तीर्ण प्रतिशत	साल	जम्मा विद्यार्थी	उत्तीर्ण संख्या	उत्तीर्ण प्रतिशत
२०३५	२५	१३	५२	२०५५	१०१	२२	२१।७८
२०३६	१३	१०	७६।९२	२०५६	६१	२५	४०।९८
२०३७	३७	१३	३५।१४	२०५७	७१	१२	१६।९
२०३८	४४	१	२।२७	२०५८	५६	२४	४२।८६
२०३९	१५	१	६।६७	२०५९	६२	३७	५९।६८
२०४०	४१	२	४।८८	२०६०	७७	६०	७७।९२
२०४१	२३	३	१३।०४	२०६१	८७	४०	४५।९८
२०४२	१९	६	३१।५८	२०६२	८७	५५	६३।२२
२०४३	२१	९	४२।८६	२०६३	१०२	६३	६१।७६
२०४४	४२	१२	२८।५७	२०६४	१२१	७२	५९।५
२०४५	१६	११	६८।७५	२०६५	१२०	९७	८०।८३
२०४६	४६	३२	६९।५७	२०६६	१००	८४	८४
२०४७	४४	३६	८१।८२	२०६७	१२०	६३	५२।५
२०४८	९७	१०	१०।३१	२०६८	९०	७४	८२।२२
२०४९	६२	२३	३७।१	२०६९	१०९	७८	७१।५६
२०५०	७८	२५	३२।०५	२०७०	११९	१०२	८५।७१
२०५१	४०	१७	४२।५	२०७१	१२९	११७	९०।७
२०५२	६२	२३	३७।१	२०७२	२२८	२२८	१००
२०५३	६०	२६	४३।३३	२०७३	३२५	३२५	१००
२०५४	५१	२२	४३।१४	२०७४	३२५	३२५	१००
				२०७५	३७१	३७१	१००
प्राविधिकतर्फ शैक्षिक वर्ष २०७१ देखि हालसम्म लगातार नेपाल प्रथम, २०७३ मा साधारणतर्फ नेपाल प्रथम, २०७४ मा नेपाल तृतीय							

विद्यालयको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष भनेको शैक्षिक पक्ष नै हो। यस विद्यालयले प्राप्त गर्न सफल शैक्षिक सफलता आफ्नो ठाउँमा महत्वपूर्ण नै छ तर यो सफलताले निरन्तरता पाउनु पर्ने कुरा झनै महत्वपूर्ण हो। अब हाम्रो ध्यान सबै पक्षमा रहनु जरुरी छ तर सबैभन्दा जोड यो उपलब्धिलाई निरन्तरता दिनु पर्दछ। यस वर्ष MBBS, Forestry, Engineering Law र अन्य विषयमा छात्रवृत्तिसहित नाम निकाल्न सफल मेधावी विद्यार्थीहरुको नामावली यसप्रकार रहेको छ।

नाम	**छात्रवृत्तिको प्रकार**
ऋषिराम बञ्जाडे	MBBS
प्रतिमा बस्याल	MBBS
दिव्या पन्थी	Engineering
हेमराज पौडेल	Engineering
निश्चल भुर्तेल	Engineering
नविन भण्डारी	Engineering
पुरुषोत्तम रिजाल	Engineering
शिला पन्थी	Engineering
बिशाल ज्ञवाली	Engineering
अर्जुन भण्डारी	Engineering
मौसम पुन	Engineering
सृजना थापा	Engineering
राजन भट्टराई	B.Vet
अस्मिता उपाध्याय	B. forestry
बिक्रम केसी	B. forestry

सागर पन्थी	(MBBS, Patan-2076)
आरती भूसाल	(MBBS,Dharan-2076)
नरेन्द्र प्रताप चौधरी	IOM BDS 2076
सुमन शर्मा	IOE PU-23 2076
युवराज अधिकारी	IOE PU-61 2076
सुबास अधिकारी	IOE PU 2076
विजय रिजाल	IOE PU-87 2076
मेघराज ज्ञवाली	IOE ,WRC KTM 2076
सीता घर्ती	IOE PU-284 2076
आकृर्ति ठाकुर	COMPUTER SCIENCE AND ENGINEERING 2076
विकास श्रेष्ठ	(Forestry-2076) Hetauda
संगम घिमिरे	(Forestry-2076)Hetauda
अस्मिता पाण्डे	BCA PU-12 2076
सिमाना थापा क्षेत्री	LUMBINI BOUDHA UNIVERSITY- BALLB
अजीता खड्का	LUMBINI BOUDHA UNIVERSITY- BALLB
लक्ष्मी न्यौपाने	LUMBINI BOUDHA UNIVERSITY- BALLB
तारा पुन	LUMBINI BOUDHA UNIVERSITY- BALLB
सोईडपाटा मगर	LUMBINI BOUDHA UNIVERSITY- BALLB
मनिसा जयसवाल	LUMBINI BOUDHA UNIVERSITY- BALLB
खडक जैसी	LUMBINI BOUDHA UNIVERSITY- BALLB
रचना पौडेल	MIDWESTERN UNIVERSITY- BALLB
शान्ति डुम्रे	POKHARA UNIVERSITY- BBA
सुमित्रा रेग्मी	POKHARA UNIVERSITY- BBA
आकृति भट्टराई	POKHARA UNIVERSITY- BBA
सोनम सुवेदी	TRIBHUVAN UNIVERSITY- BBA

शैक्षिक सत्र २०७५/७६ को कक्षा ११/१२को नतिजा			कैफियत
कक्षा	**स्थान**	**विद्यार्थीको नाम थर**	
११ विज्ञान	प्रथम	सचिन रोका क्षेत्री	
	द्वितीय	आकास खत्री, आकास चौधरी, घनश्याम अर्याल, प्रदिप यादव, रीया ज्ञवाली	
	तृतीय	विमल पुन, निसान सुवेदी, प्रमिस अधिकारी, रोशन भुषाल	
११ व्यवस्थापन	प्रथम	सिम्रन अधिकारी	
	द्वितीय	किरण कुवर	
	तृतीय	रोशन पाण्डे, दिवस न्यौपाने	
११ शिक्षा	प्रथम	अकलेश कहर	
	द्वितीय	पुष्पा उपाध्याय	
	तृतीय	श्वेता गुप्ता	
११ मानविकी	प्रथम	शुष्मा कार्की	
	द्वितीय	दिनीता न्यौपाने	
	तृतीय	राजु भुषाल, कोमल थापा	
११ कानुन	प्रथम	कामना पौडेल	
	द्वितीय	अर्चना कार्की	
	तृतीय	सुनिता खनाल	

१२ विज्ञान	प्रथम	सागर पन्थी	
	द्वितीय	कृपा दर्जी, राजपाल चौधरी कुर्मी	
	तृतीय	अर्जुन न्यौपाने, शिशिर अर्याल, युवराज अधिकारी	
१२ व्यवस्थापन	प्रथम	सन्दीपा अस्लामी, निसा खत्री	
	द्वितीय	निषा पाण्डे, उमेश थारु,	
	तृतीय	झरना तिमल्सेना, सुबोध श्रेष्ठ	
१२ शिक्षा	प्रथम	रवि पाण्डे	
	द्वितीय	लक्ष्मण भण्डारी	
	तृतीय	शुस्मिता पाण्डे	
१२ मानविकी	प्रथम	सरोज बस्याल	
	द्वितीय	संगीता भाट	
	तृतीय	मनिषा कार्की	
१२ कानुन	प्रथम	सविना अर्याल	
	द्वितीय	अस्मिता चापागाई	
	तृतीय	सीमाना थापा क्षेत्री	
११ टी	प्रथम	अनिसा खरेल, आयुष घिमिरे	
	द्वितीय	योगेश अर्याल	
	तृतीय	जीवन ज्ञवाली	
१२ टी	प्रथम	सुवास अधिकारी	
	द्वितीय	बिनोद खत्री, मेघराज गिरी	
	तृतीय	मेघराज ज्ञवाली	

शैक्षिक सत्र २०७५ को कक्षा १० सम्मको नतीजा

कक्षा	स्थान	विद्यार्थीको नाम थर	कैफियत
नर्सरी	प्रथम	पुर्णिमा पाण्डे	
	द्वितीय	सिजन न्यौपाने	
	तृतीय	साया राउत	
केजी	प्रथम	बिदुसी बस्याल	
	द्वितीय	एलिजा केसी	
	तृतीय	रोशनी बेलबासे	
१	प्रथम	आयुस न्यौपाने	
	द्वितीय	आसा कुमारी यादव	
	तृतीय	रोमन श्रेष्ठ	
२	प्रथम	सुहाना थापा	
	द्वितीय	आदर्श पौडेल	
	तृतीय	आकृति अर्याल	
३	प्रथम	किरण बस्याल	
	द्वितीय	अनमोल पन्थी	
	तृतीय	युरिका श्रेष्ठ	
४	प्रथम	आरध्या पाण्डे	
	द्वितीय	सन्तोष अर्याल	
	तृतीय	रचना जिसी	
५	प्रथम	निशान्त रेग्मी	
	द्वितीय	आशिष ज्ञवाली	
	तृतीय	आदर्श सापकोटा	
६	प्रथम	मोहम्मद तौसिफ	
	द्वितीय	मुना बराल	
	तृतीय	दिप्ती ज्ञवाली	
७	प्रथम	प्रतीक पोखेल	
	द्वितीय	शुभेक्षा रोका क्षेत्री	
	तृतीय	सुजन सोमइ	

८	प्रथम	सलिना भुर्तेल	
	द्वितीय	आकांक्षा बज्राचार्य, अर्जुन अधिकारी , बीजन बकाबल थापा, सन्देश भण्डारी, सिद्धार्थ पौडेल	
	तृतीय	आयष्मा पन्थी, विनय पाण्डे, नवीन प्रकाश जयसवाल, प्रशंसा घिमिरे	
९	प्रथम	मृदु भण्डारी	
	द्वितीय	कृष्ण भट्टराई, किरण बञ्जाडे	
	तृतीय	परिस्कार पौडेल	
९ टी	प्रथम	विकास घिमिरे	
	द्वितीय	आंसुकिरण बेलबासे	
	तृतीय	सगुन राना	
१० साधारण	प्रथम	सविना सुबेदी (४ जिपिए)	
	द्वितीय	एरिना रायमाझी, सुस्मिता गोतामे सुचना भण्डारी	
	तृतीय	स्पन्दन खनाल, एलिना भट्टराई	
१० कम्प्युटर विज्ञान (इन्जिनियरिङ्ग)	प्रथम	आकाश कंडेल, अर्पित पोखेल, इशान चूंदाली, प्रतिक थापा, राजन श्रेष्ठ, शरद पोखरेल	
	द्वितीय	विशाल न्यौपाने, प्रशन्न पौड्याल, प्रतिक पोखरेल	
	तृतीय	अमित तिमल्सेना, विश्वास न्यौपाने, खूशी के.सी, पवना ज्ञवाली, सुदिप गौतम	

कक्षा ११र १२ को हालसम्मको नतिजा विवरण

कक्षा ११ को समूहगत नतिजा

साल	समुह	जम्मा विद्यार्थी	उत्तीर्ण संख्या	उत्तीर्ण प्रतिशत
२०७१	व्यवस्थापन	२५३	१६३	६४।४३
	विज्ञान	९७	६१	६२।८८
	शिक्षा	७४	३६	४९
	मानविकी	२३	१३	५७
२०७२	व्यवस्थापन	२८३	२०६	७२।८
	विज्ञान	१०८	८६	७९।६
	शिक्षा	८४	५८	६९
	मानविकी	७२	१७	५३
२०७३	व्यवस्थापन	३९०	२७४	७०।२६
	विज्ञान	१९८	१५५	७८
	शिक्षा	८०	५७	७१
	मानविकी	३४	२७	७९
	कम्प्यूटर ई.	३४	३३	९७
२०७४	व्यवस्थापन	३८९	३२८	८४।३२
	विज्ञान	२०१	१५१	७५
	शिक्षा	१८०	१२८	७१
	मानविकी	४८	४१	८५
	कम्प्यूटर ई.	३९	३०	७६
	कानून	४३	४२	९८
२०७५	व्यवस्थापन	३९९	३२५	८१।७५
	विज्ञान	२०४	१८१	८८।७
	शिक्षा	१७३	७१	४१

	मानविकी	४६	२१	४६
	कम्प्यूटर ई.	४१	१८	४३।९
	कानून	६६	५५	८३
२०७६	व्यवस्थापन	५२१	४५०	८६।३७
	विज्ञान	२५३	२४७	९७।६३
	शिक्षा	१७७	१२२	६९
	मानविकी	५९	२५	४२
	कम्प्यूटर ई.	४०	२९	७२।५
	कानून	५९	५७	९७

कक्षा १२ को समुहगत नतिजा

साल	समूह	जम्मा विद्यार्थी	उत्तीर्ण संख्या	उत्तीर्ण प्रतिशत
२०७१	व्यवस्थापन	१९७	१०३	५२।२८
	विज्ञान	८२	६१	७४।३९
	शिक्षा	६०	३६	६०
	मानविकी	२४	१९	७९
२०७२	व्यवस्थापन	२१५	१३१	६०।९३
	विज्ञान	८२	६५	७९।२६
	शिक्षा	६८	४०	५९
	मानविकी	२२	१४	६४
२०७३	व्यवस्थापन	२६३	२००	७६।०५
	विज्ञान	९९	७४	७४।७
	शिक्षा	७८	५९	७६
	मानविकी	२५	२१	८४
२०७४	व्यवस्थापन	३३३	२४३	७२।९७
	विज्ञान	१८८	१५७	८३।५
	शिक्षा	९८	८४	८६
	मानविकी	२५	२१	८४
	कम्प्यूटर ई.	३४	२८	८२
२०७५	व्यवस्थापन	३५६	२८३	७९।४९
	विज्ञान	१८७	१६१	८६
	शिक्षा	१५१	१०९	७२
	मानविकी	४०	१५	३८
	कम्प्यूटर ई.	३९	२८	७१
	कानून	४२	४१	९८
२०७६	व्यवस्थापन	३९१	३४२	८८
	विज्ञान	२०३	१९८	९७।५४
	शिक्षा	१६७	९७	५८।८
	मानविकी	४१	२७	६५।८५
	कम्प्यूटर ई.	४०	३०	७५
	कानून	६३	६०	९५।२४

ख) भौतिक पक्षः

जिन्सी सामान विवरण २०७५/२०७६)

क.सं.	विवरण	०७४/०७५ परिमाण	०७५/०७६ थप प.	०७५/०७६ परिमाण	कैफियत
१	जग्गा	१४२४४।०२(वर्ग मिटर)		१४२४४।०२(बर्ग मिटर)	हालसाविक २०७४/११/२९
२	शैक्षिक भवन	८ वटा,कोठा ९७	१ वटा,कोठा १४	८ वटा,कोठा १११	१ जीर्ण भवन भत्काइएको
३	व्यवसायिक भवन	१ वटा, कोठा ४०	८ कोठा	१ वटा, कोठा ४०	दोस्रो तल्ला थप ०७४/०७५
४	क्यान्टिन भवन	२ वटा, कोठा ४	१ ट्रस भवन १कोठा	२ वटा, कोठा ४	०७४/०७५ मा निर्माण
५	गोदाम घर	३ वटा		२ वटा	०७५/०७६ मा भत्काइएको
६	साइन्स ल्याव	४ वटा		४ वटा	
७	कम्प्यूटर ल्याव	२ वटा	१ थान	३ वटा	
८	पंखा	३७७ पिस	१२१	४९८ पिस	६८ थान बिग्रिएको
९	टेवल पंखा	१ थान		१ थान	१ थान बिग्रिएको
१०	वाल फ्यान	१२ थान	१ थान	१२ थान	६ थान बिग्रिएको
११	भित्ते घडी	१२ थान		१२ थान	५ थान बिग्रिएको
१२	दराज स्टिल/लकर वाला	२८ थान	१ थान	२९ थान	
१३	दराज काठको	८ वटा	२ थान	१० वटा	
१४	स्टिल फ्रेम कूर्सी र गोलो	१३२ थान	२०० थान	३३२ थान	२३ बिग्रिएको गोलो
१५	प्लाष्टिक कूर्सी र फाइवर	३४७ थान		३४७ थान	१३ थान बिग्रिएको
१६	घूम्ने मेच	३ थान	४ थान	७ थान	२ थान बिग्रिएको
१७	टेवल,गोलो टेवल	६३ थान	६५ थान	१२८ थान	४ थान बिग्रिएको
१८	ह्वाइट वोर्ड	७८ थान	६ थान	८४ थान	
१९	टि टेबूल काठको	३ थान		३ थान	
२०	टि टेबूल सिसा	२ थान		२ थान	
२१	नोटिस वोर्ड ठूलो	५ थान		५ थान	
२२	नोटिस वोर्ड सानो	९९ थान		९९ थान	
२३	डेस्क बेन्च	१०८७ थान	४५ थान	११३२ थान	६७ थान बिग्रिएको
२४	पोडियम	४९ थान		४९ थान	७ थान बिग्रिएको
२५	अफिस,लाइब्रेरी,साइन्स ऱ्याक	२४ थान	४ थान	२८ थान	
२६	लाईब्रेरी टेबल	५ थान		५ थान	
२७	कम्प्यूटर स्टूल	१९३ थान		१९३ थान	५० बिग्रिएको गोलो
२८	कम्प्यूटर स्टूल काठको	२९ थान		२९ थान	२९ बिग्रिएको गोलो
२९	ड्रोइङ टेवल	२४ थान		२४ थान	
३०	कम्प्यूटर टेवल सेट	२६ थान	१ थान	२७ थान	४ बिग्रिएको
३१	पानी टंकी सानो	५ वटा		५ वटा	
३२	पानी टंकी ठुलो	६ वटा		६ वटा	
३३	प्लास्टिकको गाग्री	२ थान		२ थान	
३४	ड्रम प्लास्टिक	४ थान		४ थान	२ थान बिग्रिएको

३५	प्लास्टिक बाल्टी	५ थान		५ थान	४ थान बिग्रिएको
३६	जग	२ थान		२ थान	
३७	धारा	८२ वटा	४६	१२८ वटा	
३८	शौचालय	८ वटा	२ वटा थप	१० वटा	१ थान ०७५/०७६मा भत्काइएको
३९	यूरिनल	१३ वटा	१० वटा	२२ वटा	५ वटा भत्काइएको
४०	साईकल स्टेन्ड	१ वटा		१ वटा	२०० क्षमता
४१	मोटरसाईकल स्टेन्ड	३ वटा		३ वटा	१०० क्षमता
४२	साइकल	५ थान		५ थान	२ थान बिग्रिएको
४३	सोफा	४ सेट		४ सेट	१ थान बिग्रिएको
४४	कम्प्यूटर	९९ सेट	२१ सेट	१२० सेट	१५ थान बिग्रिएको
४५	ल्यापटप	१३ थान	१ थान	१४ थान	
४६	फोटोकपी मेसिन	२ थान		२ थान	
४७	डिजिटल क्यामरा	२ थान		२ थान	
४८	प्रिन्टर	१० थान	१ थान	११ थान	३ थान बिग्रिएको
४९	मल्टिप्रिन्टर/फ्याक्स मेसिन	१ थान		१ थान	
५०	एअर कन्डिसनर्स	४ थान	२ थान	६ थान	
५१	जेनेरेटर	२ थान	१ थान	२ थान	१ थान साटिएको
५२	इन्भटर,स्टेबलाइजर	८ थान		८ थान	२ थान बिग्रिएको
५३	माइक सेट	१ थान	१ थान	२ थान	
५४	टेलिभिजन	६ थान		६ थान	
५५	टेलिफोन सेट	१४ थान		१४ थान	५ थान बिग्रिएको
५६	डि भि डी	२ थान		२ थान	१ थान बिग्रिएको
५७	ड्रम सेट	१ सेट		१ सेट	
५८	बूफर	२ थान	२ सेट	४ सेट	१ थान बिग्रिएको
५९	थ्रि फेस विद्यूत लाईन	१ थान		२ थान	
६०	नम्वरिङ मेशिन	१ थान		१ थान	
६१	ठूलो पन्चिङ मेसिन	२ थान		२ थान	
६२	ठूलो स्टाप्लर	२ थान		२ थान	१ थान बिग्रिएको
६३	सानो स्टाप्लर	१०६ थान	१५ थान	१२१ थान	२२४ थान बिग्रिएको
६४	पंचिङ मेसिन सानो	४ थान		४ थान	
६५	ग्लोब	४ थान		४ थान	२ थान बिग्रिएको
६६	प्रोजेक्टर सेट	२६ सेट	२३ सेट	४९ सेट	
६७	पानी तान्ने मोटर	४ थान		४ थान	२ थान बिग्रिएको
६८	सव मिटर	५ थान		५ थान	४ थान बिग्रिएको
६९	टिनको बाकस	४ थान		४ थान	
७०	ग्यास सिलिन्डर	२ थान		२ थान	
७१	डेक्ची	२ थान		२ थान	
७२	कराही	१ थान		१ थान	
७३	डाडू पन्यू	२ थान		२ थान	

७४	गिलास प्लेट	२१ थान		२१ थान	
७५	किचन सेट	१ सेट		१ सेट	
७६	यूरो गार्ड	२ थान		२ थान	१ थान बिग्रिएको
७७	खानेपानी वोरिङ	१ वटा		१ वटा	
७८	फिल्टर	११ थान	१ थान	१२ थान	५ थान बिग्रिएको
७९	कैंची	४ थान		४ थान	
८०	बेल्चा, कोदाली, हंसिया	५ थान		५ थान	
८१	बन्चरो फोरुवा	२ थान		२ थान	
८२	कम्प्युटर क्लिनर	३ थान		३ थान	१ थान बिग्रिएको
८३	भ्याकुम क्लिनर	२ थान		२ थान	
८४	ऐना	४ थान		४ थान	
८५	बेड सेट	१ थान		१ थान	१ थान बिग्रिएको
८६	स्कूल बस	४ थान	२ थान	६ थान	
८७	१ पाङग्रे ठेला	१ थान		१ थान	
८८	ग्रास कटर मेसिन		१ थान	१ थान	
८९	पानस	३ थान		३ थान	
९०	सि.सि.टि.भि. क्यामरा	३१ थान	१ थान	३२ थान	
९१	टाईमर लिड	१ थान		१ थान	
९२	हाजिरी मेसिन	१ थान		१ थान	
९३	आइडी कार्ड छपाइ मेसिन		१ थान	१ थान	
९४	माइको फोन सेट		१ थान	१ थान	
९५	इलेक्ट्रिक किल्ली	१ थान		१ थान	
९६	वाइफाइ सेट	३ थान		३ थान	
९७	डिभाइस सर्भर	१ थान		१ थान	
९८	नर्सरी सामान चिप्लेटी	३ थान		३ थान	२ थान बिग्रिएको
९९	फलामको ड्रम	७ थान		७ थान	

अन्य विवरणहरु यथावत रहेको छ जुन जिन्सी खातामा व्यवस्थित गरिएको छ।

ग) अतिरिक्त क्रियाकलाप : ५८ औं वार्षिकोत्सव २०७५ पौषपछि यस विद्यालयका तर्फबाट स्थानीय, जिल्ला र राष्ट्रिय स्तरमा सहभागी भई हासिल गरेका उपलब्धिहरु निम्न छन्ः-

- जिल्लास्तरीय शेर बहादुर गुरुङ्ग कविता प्रतियोगिता -प्रथम सागर न्यौपाने
- जिल्लास्तरीय वक्तृत्वकला प्रतियोगिता (लुम्बिनी एक्सपो) -तृतीय दिवश पौडेल
- जिल्लास्तरीय अन्तर मावि म्याराथन दौड (मदन भण्डारी स्पोर्ट एकेडेमी)-द्वितीय मिना ज्ञवाली
- प्रदेशस्तरीय वक्तृत्वकला, (लुम्बिनी आयुर्बेदिक औषधालय) -तृतीय एरिना रायमाझी
- जिल्लास्तरीय निबन्ध लेखन, (जिल्ला रेडक्रस सोसाइटी रुपन्देही) -तृतीय संगीता रायमाझी
- जिल्ला स्तरीय वक्तृत्वकला, (परिवार नियोजन संघ रुपन्देही) -तृतीय मोनिका मरासिनी

- नगर स्तरीय वक्तृत्वकला प्रतियोगिता, (बुटवल उपमहानगरपालिका) -द्वितीय दिवश पौडेल, निशाना पोखेल
- जिल्ला स्तरीय वादविवाद प्रतियोगिता, (कृषिमेला बुटवल) -द्वितीय दिवश पौडेल
- जिल्ला स्तरीय १५ कि.मी. दौड, (लियो क्लब अफ देवदह) - प्रथम मिना ज्ञवाली
- विज्ञान प्रदर्शनी, (समृद्ध नव नेपाल संस्था) - द्वितीय अनिश भण्डारी, सुरज बस्याल
- जिल्ला स्तरीय वक्तृत्वकला प्रतियोगिता, (क्यान रुपन्देही) - सान्त्वना निशाना पोखेल
- जिल्ला स्तरीय अन्तर मा.वि. कराँते प्रतियोगिता - प्रथम एलिसा मसराङ्गी, द्वितीय रक्षा शाही, प्रकृति पुलामी, तृतीय सरिता पुन
- राष्ट्रिय CMC करियर क्वीज -द्वितीय अंकित सुवेदी, आयुश सापकोटा
- जिल्ला स्तरीय हाजिरीजवाफ -द्वितीय पृथकराज कँडेल, प्रशंसा भट्टराई, विप्लब भुषाल
- स्वामी विवेकानन्द हाजिरीजवाफ - उत्कृष्ट कृष्ण भट्टराई, अङ्कित सुबेदी, परिष्कार पौड्याल, मिलन पन्थी, विप्लव भुषाल, मिलन पन्थी
- नगरस्तरीय हाजिरीजवाफ -सान्त्वना अङ्कित सुबेदी, प्रशंसा भट्टराई
- जिल्लास्तरीय वादविवाद, (पहिलो पाइला नेपाल) - प्रथम एलिसा बेल्बासे
- IT हाजिरी जवाफ, (होराइजन IT क्लव) - प्रथम युवराज भण्डारी, मानस ज्ञवाली
- जिल्ला स्तरीय टेवल टेनिस, (रोटऱ्याकट् क्लब) - प्रथम प्रतीक राना, तृतीय अमन शर्मा
- हाफ म्याराथन राष्ट्रव्यापी, (मध्यपश्चिम क्षेत्रीय खेलकुद संघ) - पाचौं मिना ज्ञवाली
- जिल्ला स्तरीय वक्तृत्वकला UNDP - प्रथम सविता पोखेल
- जिल्ला स्तरीय वक्तृत्वकला, (कानुन विद्यार्थी समाज लुम्बिनी विश्वविद्यालय) -द्वितीय एलिसा बेल्बासे
- नहरपुर मा.वि. १००० मिटर दौड प्रतियोगिता - प्रथम मिना ज्ञवाली
- नहरपुर मा.वि. कविता प्रतियोगिता - प्रथम बविता भट्टराई
- नवीन औधोगिक क.ब.री.ता. मा.वि. नगरस्तरिय निबन्ध लेखन प्रतियोगिता -द्वितीय सुनिता खनाल
- विज्ञान प्रदर्शनी (न्यु होराइजन IT)द्वितीय अनिश भण्डारी, सुरज बस्याल, रितेश काफ्ले, लक्ष्मण पौडेल, निश्चल न्यौपाने

घ) आर्थिक पक्ष :

विद्यालयको शैक्षिक, भौतिक र सामाजिक प्रतिष्ठालाई प्रभाव पार्ने तत्वहरुमध्ये आर्थिक पक्ष पनि महत्वपूर्ण हो। यस विद्यालयमा हामीले निर्माण गरेको प्रणालीले विद्यालयको उन्नतिमा धेरै राम्रो सहयोग पुऱ्याएको छ। आर्थिक वर्षको अन्त्यमा विधिवत आन्तरिक लेखा परीक्षण, नयाँ आर्थिक वर्षको लागि नीति र कार्यक्रम सहित बजेट समितिद्वारा बजेट प्रस्तुत गरी उक्त बजेट वि.व्य.स.बाट पारित गरेर आम्दानी र खर्चलाई पारदर्शी र व्यवस्थित गराएका छौं। लेखा प्रणालीलाई व्यवस्थित गरिएको छ। नगद कारोवार नगर्ने र सबै खर्च चेक मार्फत गर्ने गरिएको छ। जसले आर्थिक व्यवस्थापनमा सरलता ल्याएको छ। गत वर्षको आम्दानी खर्च विवरण यस प्रकार रहेको छ, :-

आम्दानी खर्चको विवरण

आ. व.२०७५/०७६ को आय र व्यय विवरण

आय विवरण	रकम रु.	व्यय विवरण	रकम रु.
सूरु मौज्दात बैक	९,८५०,८९८।१०	शिक्षक,कर्मचारी तलब अनूसुची १	७४६०१५७३।००
नगद(से.-१रसे.-२)	३७८,०६२।३८	छूट तलब,ओ.जे.टि. अनूसुची २	५७८५०५।००
शैक्षिक अनूदान (शि.वि.तथा स.इकाइ)	२,३३५,०००।००	विज्ञापन,छपाई र पत्रपत्रिका अनूसुची ४	१,६८५,३५०।००
भवन निर्माण अनूदान (बू.उ.म.न.पा.)	१६,७७४,९५१।००	बिजुलि,पानी,टेलिफोन महशूलअनूसुची ५	८११,०८२।००
शैक्षिक अनूदान (बू.उ.म.न.पा.)	३१,६१६,९०१।७५	बिविध खर्च शिर्षक अनूसुची ७	४९५३४५६।००
अभिभावक सहयोग	२६,०७२,८३९।००	भ्रमण भत्ता र शैक्षिक भ्रमण खर्च	७३२,३६०।००
अभिभावक सहयोग मासिक	४१,८१९,६४३।००	मसलन्द खर्च	७३४,०३५।००
परीक्षा	६,७२७,३३०।००	इन्धन खर्च अनूसुची ८	२,६२४,१८८।००
स्थानान्तरण प्रमाणपत्र	८२९,४५०।००	बेल्ट,व्याच तथा टाइ खर्च	२६९,२००।००
प्रवेश परीक्षा शूल्क	१,९५९,९३५।००	परीक्षा खर्च	३,९१३,९७१।००
अभिलेख	१०८,४६०।००	रजिष्ट्रेशन खर्च	६५२,६०५।००
कम्प्यूटर	३,५६१,०५०।००	मर्मत सम्भार खर्च	१,६४५,७१९।००
रेडक्रस	२४४,८००।००	लेखापरीक्षण शूल्क	११३,०००।००
रजिष्ट्रेशन शूल्क	७३६,८००।००	छात्रवृत्ति तथा पूस्तक वितरण खर्च	१,९५४,४१०।००
परिचय पत्र	४२४,२३०।००	पूस्तक खरिद खर्च	४८,८०५।००
चमेनागृह भाडा	३५१,५००।००	भवन निर्माण खर्च अनूसुची ६	२९४८६९५३।००
बेल्ट बिक्री	१०२,८०५।००	फर्निचर खर्च	३,७५३,००७।००
टाई बिक्री	१८१,१४५।००	वार्षिक उत्सव खर्च	१,१४१,१९५।००
व्याच बिक्री	५,२१०।००	कार्यक्रम तथा खेलकूद खर्च	६०६,८७७।००
परीक्षा सञ्चालन(कोठा/सभाहल भाडा)	३७१,९७०।००	पोशाक खर्च	५४१,०४५।००
अनूदान	५,०००।००	स्थायी सम्पत्ति खरिद	६,६३३,७४९।००
मैदान भाडा	४०,०००।००	अतिरिक्त कक्षा,कियाकलाप सं. खर्च	२,६२८,३५९।००
पूस्तकालय,अन्य धरौटी	१,२५२,४७५।००	बिज्ञान शैक्षिक सामग्री खर्च	५६७,४५०।००
ल्याव	१,२८०,३००।००	नर्सरी शैक्षिक सामग्री कक्षाकोठा खर्च	१७२,१००।००
विविध आम्दानी शीर्षक अनुसूची ५	९६२,२३३।००	स्कूल बस खर्च	१,९८०,४३९।००
प्रयोगात्मक परीक्षा शूल्क	२३२,७४०।००	सेनेटरी खर्च	२८,८४०।००
डायरी बिक्री	१४६,२८०।००	अतिथि सत्कार तथा जलपान खर्च	१११,३३९।००
स्कुल बसकार्ड,वस भाडा	६,६०६,७००।००	गत वर्षको रकम भूक्तानी अनूसुची ९	२,१००।००
विद्यूत वापत	२९,००९।००	पेश्की फर्छौट वांकि अनूसुची १०	१०,९९१।००
सटर भाडा (अनूसुची २)	३,४३३,४१४।००	औषधी उपचार खर्च	२८,०१२।००
वैक व्याज	५६४,९३७।५०	धरौटी फिर्ता खर्च	१२६,५००।००
विज्ञापनहोडिंग,बोर्ड,मुखपत्र अनूसुचि ३	३६७७००।००	ग्राउन्ड फिलिङ्ग खर्च	३,५४२,२५०।००
परीक्षा सञ्चालन एन.ई.बी.	५३१५०७।००	टि.डी.एस दाखिला खर्च	८,६७१।८६
राष्ट्रिय शैक्षिक पुरस्कार	१८०,०००।००	बैंक सेवाशूल्क खर्च	५९९।००
मानवज्ञान मा.वि. बैक ट्रान्फर आम्दानी	१,८५९,३४९।९१	**अन्तिम बैंक मौज्दात**	१९,८१३,५४३.६५
अक्षयकोष(अक्षयकोष दाताबाट प्रप्त)	२,४५७,४९५।००	**नगद मौज्दात**	९२२।१३
विलम्व शूल्क	५८,५२१।००		
भूक्तानी दिन बांकी	१,५७४,५६०।००		
पेश्की फछौट अनूसुची ४	४६८,०००।००		
जम्मा	१६६,५०३,२०१।६४	**जम्मा**	१६६,५०३,२०१।६४

ङ) सामाजिक सम्बन्धको पक्ष :

विद्यालय शिक्षा आर्जन गर्ने पवित्र स्थल हो। यसमा समाजको लगानी र रेखदेख विना विद्यालयको विकास सम्भव छैन। यस विद्यालयले सामाजिक सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउँदै लगेकाले विभिन्न व्यक्तित्वहरुले आ-आफ्नो क्षेत्र निश्चित गरी उद्देश्य, शीर्षक राखेर अक्षयकोष खडा गरिरहनु भएको छ। यसै गरी हालसम्म घोषणा गरिएका अक्षयकोषहरु निम्नानुसार छन्ः

क्र.सं	दाताहरुको नाम	साावा रकम रु.	संस्थापक/संरक्षक	छात्रवृत्ति /रकम प्रांप्त गर्ने आधार
१	सीता लक्ष्मी गोर्खाली अक्षयकोष २०६३	१५१,१११।००	सीता गोर्खाली	गरिब तथा जेहन्दार (नर्सरी देखि कक्षा ५)
२	नर बहादुर मल्ल स्मृति अक्षयकोष २०६३	१००,०००।००	ज्ञानु मल्ल	कक्षा १ प्रथम, कक्षा २ प्रथम र ३ प्रथम
३	अर्पणा स्मृति अक्षयकोष ०६४	५०,०००।००	कृष्णप्रसाद शर्मा तिवारी	कक्षा ४ छात्रा प्रथम र कक्षा ५ छात्रा प्रथम
४	हिमादेवी क्षेत्री अक्षयकोष ०६४	१५०,०००।००	रामचन्द्र क्षेत्री	जेहेन्दार अनुशासित उत्कृष्ट छात्रछात्रा (९ र १०)
५	त्रिलोचन चेतकुमारी स्मृति अक्षयकोष ०६५	५०,०००।००	राधा पौडेल	कक्षा ६ प्रथम कक्षा ७ प्रथम र कक्षा ८ प्रथम
६	शशिधर मैतीदेवी अक्षयकोष ०६७	१०५,५५५।००	शेरबहादुर गोतामे	अपाङ्ग छात्रवृत्ति छात्रा (५ जना)
७	लोमाकान्त, सरीता अक्षयकोष ०६७	१००,०००।००	गौतम रिमाल	गरिब तथा जेहन्दार (कक्षा ९ र १०)
८	गोपाल राना अक्षयकोष ०६७	१०१,०००।००	गोपाल राना	गरिब तथा जेहन्दार (कक्षा १ देखि ५ सम्म)
९	बेनुराम यमुना प्रधान ट्रस्ट अक्षयकोष ०६७	१११,१११।००	विवेक प्रधान	गरिब तथा जेहन्दार(कक्षा ११ र १२)
१०	दल प्रताप सेन स्मृति अक्षयकोष ०६७	१०५,०००।००	लक्ष्मी सेन	गरिब तथा जेहन्दार (कक्षा ९,१०,११ र १२)
११	गंगा हरि छात्रवृत्ति अक्षयकोष ०६७	५०,०००।००	शिवप्रसाद उपाध्याय	गरिब तथा जेहन्दार (कक्षा ६ , ७, ८)
१२	चन्द्रकला राना अक्षयकोष ०६४	५०,०००।००	पार्वती कुंवर	गरिब तथा जेहन्दार (६,७,८)
१३	दिलप्रसाद श्रेष्ठ, दिप्तान्सु श्रेष्ठ अक्षयकोष २०६७	५०,०००।००	दिल प्र. /रेनुकादेवि श्रेष्ठ	गरिब तथा जेहन्दार (कक्षा ११ र १२
१४	स्व. डा. प्रज्वल श्रेष्ठ स्मृति अक्षयकोष ०६७	२०१,१११।००	किरण तथा मञ्जु श्रेष्ठ	विज्ञान संकायः (कक्षा ११ प्रथम),कक्षा १२ प्रथम (भौतिक, जीवशास्त्र)
१५	सपना अक्षयकोष २०६७	१००,०००।००	देबेन्द्र ध्वजू	कक्षा कोठा भौतिक सामग्री मर्मत संभार
१६	स्वार्गीय मान बहादुर गलामी स्मृति अक्षयकोष २०७१	१,१००,०००।००	होम बहादुर गलामी	दीर्घसेवी शिक्षक, शिक्षा समूह प्रथम(छात्र/छात्रा)
१७	कृष्ण बहादुर श्रेष्ठ अक्षयकोष २०७१	२००,०००।००	डा.के.बी.श्रेष्ठ	गरिब तथा जेहेन्दार
१८	शेरबहादुर गुरुङ्ग अक्षय कोष ०६७	२११,३०३।००	शेरबहादुर गुरुङ्ग	जिल्ला स्तरीय कविता प्रतियोगीता
१९	गिरीराज तुलसा अक्षयकोष ०६७	५०,१११।००	गिरीराज ज्ञवाली	उत्कृष्ट वर्ष शिक्षक कालिकामानवज्ञान मा.वि
२०	भू.पू. शिक्षक अक्षयकोष २०६७	१३६,७३२।००	भू.पू शिक्षक	दीर्घ सेवी भू.पू/वर्तमान शिक्षक कालिका मानवज्ञानमा.वि.
२१	स्व. अरुण पौडेल अक्षयकोष ०६७	१५०,०००।००	श्यामराज पौडेल	उत्कृष्ट पत्रकारिता,५००० मिटर म्याराथन दौड प्रतियोगीता प्रथम
२२	मनबीर माया गर्बुजा पुन मगर अक्षयकोष २०७२	१५०,०००।००	माया गर्बुजा	अतिरिक्त क्रियाकलाप सदन प्रथम
२३	स्व.द्वारिकामान सैंजु अक्षयकोष २०७२	५०,२५५।००	भगवतीदेवी सैंजु	गरिब तथा जेहेन्दार
२४	क्या.सतलाल, मनिषा पुन स्मृति अक्षयकोष २०७२	५०,०००।००	भूपू.स.प्र.अ. डमर कु.पुन	कक्षा १० र १२ मा विज्ञान विषयमा उत्कृष्ट विद्यार्थीहरु
२५	नर बहादुर श्रीकला स्मृति अक्षयकोष २०७४	२००,०००।००	ठाकुरराम थापा	गरिब तथा जेहेन्दार
२६	शिक्षक अभिभावक संघ अक्षयकोष २०७३	५०,०००।००	रविलाल गौतम	गरिब ,असहाय तथा जेहेन्दार

२७	खुम भिमी राना स्मृति अक्षय कोष २०७३	५०,०००।००	शान्ति थापा	गरिब तथा जेहेन्दार कक्षा १ देखि ६ सम्म
२८	स्व.मकान सिंह, स्व.राजकुमारी गुरुङ्ग स्मृति अक्षयकोष २०७३	१०१,१११।००	दुर्गा बहादुर गुरुङ्ग	गरिब तथा जेहेन्दार
२९	मोतिलाल जैसी अक्षयकोष २०७४	५१,०००।००	मोतिलाल जैसी	गरिब तथा जेहेन्दार
३०	स्व. जनराज लम्साल स्मृति अक्षयकोष २०७४	५१,०००।००	सञ्जय लम्साल	गरिब तथा जेहेन्दार
३१	केशव खनाल अक्षयकोष २०७४	५१,०००।००	केशव खनाल	गरिब तथा जेहेन्दार
३२	कृष्ण गंगादेवी सरस्वती स्मृति अक्षयकोष २०७४	७५,०००।००	मुकेशमान श्रेष्ठ	गरिब तथा जेहेन्दार कक्षा ६-८
३३	मनोहर खनाल अक्षयकोष २०७४	१००,०००।००	मनोहर खनाल	गरिब तथा जेहेन्दार
३४	लिलाम्बर र चित्र कुमारी पाठक अक्षयकोष २०७५	१११,०००।००	घनश्याम पाठक	गरिब तथा जेहेन्दार
३५	भिम बहादुर श्रेष्ठ, फुलमाया श्रेष्ठ अक्षयकोष २०७५	१००,१११।००	भिम बहादुर श्रेष्ठ	उत्कृष्ट पत्रकार पुरस्कार
३६	पुर्णनन्द गिरी, दिपा देवी गिरी अक्षयकोष २०७५	५१,०००।००	पुर्णनन्द गिरी	गरिब तथा जेहेन्दार
३७	जित नौली गुरुङ्ग स्मृति अक्षयकोष	३००,०००।००	नारायण बहादुर गिरी	उत्कृष्ट विज्ञान र गणित
३८	स्व.नरमदा बस्याल स्मृति अक्षयकोष	१०१,१११।००	पदमराज बस्याल	गरिब तथा जेहेन्दार
३९	राम बहादुर मिन कुमारी अक्षयकोष	२०,००,०००।००	राम बहादुर गुरुङ्ग	उत्कृष्ट कक्षा १० र १२
४०	साविक मानवज्ञान अक्षय कोष	२,००,०००।००	छात्रवृत्ति अक्षयकोष समिति	गरिब तथा जेहेन्दार सेक्टर २
४१	रामनगर सामुदायिक वन उपभोक्ता समति अक्षयकोष	१००,०००।००	वन उपभोक्ता समिति अध्यक्ष	गरिब तथा जेहेन्दार
	जम्मा	**७२,६५,६२२**		

च) विद्यालयमा कार्यरत शिक्षक कर्मचारीहरुको विवरण :

आदरणीय अभिभावकज्यूहरु, यस विद्यालयमा निम्नानुसारको दरबन्दी रहेका छन्। आधारभूत २६, मा.वि. २८, वालविकास ४, कर्मचारी ४ रहेकोमा अन्य दरबन्दी विद्यालय स्रोतश्रोतको दरबन्दी वि.व्य.स.को निर्णयानुसार सिर्जना गरी नियुक्त गरिएको छ। सरकारी विद्यालय भएर पनि अभिभावकको आर्थिक सहयोग विना विद्यालय सञ्चालन गर्न धेरै अफ्ठ्यारो छ। शिक्षक कर्मचारीहरुको विवरण यस प्रकार प्रस्तुत गरिएको छ :

शिक्षक विवरण

तह	सञ्चालित सेक्सन सङ्ख्या	शिक्षक सङ्ख्या					कैफियत
		प्रकार					
		स्वीकृत दरबन्दी	राहत	प्राविधिक	विद्यालय स्रोतस्रोत र अन्य	जम्मा	
प्रारम्भिक बालविकास	७	४			७	११	
आधारभूत (कक्षा १-५)	२१	१५			३६	५१	
आधारभूत (कक्षा ६-८)	२६	९	२		१७	३०	
माध्यमिक (कक्षा ९-१०)	२२	८	६	४	१५	३१	
माध्यमिक (कक्षा ११-१२)	४६	६		४	९९	१०९	
कर्मचारी		४			२९	३३	
जम्मा	१२२	४६	८	८	२०३	२६५	

कार्यरत शिक्षक कर्मचारीहरुको नामावली २०७६

कस	शिक्षकको नाम	पद	तह	श्रेणी	योग्यता
१	घनश्याम पाठक	प्र.अ	मावि	प्रथम	MA, BED
२	पिताम्बर बन्जाडे	स.प्र.अ.	मावि	तृतीय	MPGD, BED
३	दिनेश थापा	स.प्र.अ.	मावि	तृतीय	MBS, BED
४	विष्णुहरी ज्ञवाली	शिक्षक	मावि	द्वितीय	MA, BED
५	लोकराज घिमिरे	शिक्षक	मावि	द्वितीय	MA, BED
६	सुदर्शन रेग्मी	शिक्षक	मावि	तृतीय	MA, BED
७	दया कुमारी अर्याल	शिक्षक	मावि	तृतीय	MED
८	दिपक बञ्जाडे	शिक्षक	मावि	तृतीय	M Sc
९	शंकर भुषाल	प्रशिक्षक	मावि	तृतीय	BE
१०	राजु शर्मा	शिक्षक	मावि	राहत	MA, BED
११	शेरचन्द्र गिरी	शिक्षक	मावि	राहत	MA, BED,LLB
१२	महेश पाण्डे	शिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MED
१३	कृष्ण प्रसाद अधिकारी	शिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MSC, BED
१४	गोरख रोका	शिक्षक	मावि	राहत	MBS
१५	गोपीकृष्ण रेग्मी	शिक्षक	मावि	राहत	MED
१६	टिकाराम शर्मा	शिक्षक	मावि	राहत	MED
१७	विनोद भुषाल	शिक्षक	मावि	राहत	MED
१८	नरेन्द्र पौडेल	शिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MBS
१९	गायत्री खरेल	शिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MEd
२०	मणिराम आचार्य	शिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MEd
२१	सुरज पाण्डे	शिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MSC
२२	अमृत खनाल	शिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MSC
२३	अरविन्द कुमार दुवे	प्रशिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MCA
२४	बिष्णु न्यौपाने	प्रशिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MCA
२५	धिरज क्षेत्री	शिक्षक	मावि	द्वितीय, अस्थायी	MSC
२६	कविता न्यौपाने	स.प्रशिक्षक	मावि	अ.तृतीय	DIP, COM ENG
२७	जगत बहादुर गाहा	प्रशिक्षक	मावि	अ.तृतीय	BCA
२८	राधा पौड्याल	शिक्षक	आ. निमा	प्रथम	MED
२९	कृष्णप्रसाद खनाल	शिक्षक	आ. निमा	द्वितीय	MED
३०	युवराज कंडेल	शिक्षक	आ. निमा	तृतीय	MA, BSC, MBS,LLB, BED
३१	खेमनारायण तिवारी	शिक्षक	आ. निमा	तृतीय	MED
३२	ईबराज तिवारी	शिक्षक	आ. निमा	तृतीय	MED

३३	बिमल आत्रेय	शिक्षक	आ. निमा	तृतीय	MED
३४	मिरा पाण्डे	शिक्षक	आ. निमा	तृतीय	MED
३५	भोजराज अधिकारी	शिक्षक	आ. निमा	विद्यालय स्रोत	BED
३६	झलक पौडेल	शिक्षक	आ. निमा	राहत	BA, BED
३७	इन्दु गौतम	शिक्षक	आ. निमा	राहत	BA, BED
३८	सरस्वती थापा	शिक्षक	आ.प्राथमिक	द्वितीय	MED
३९	कमला शर्मा	शिक्षक	आ.प्राथमिक	द्वितीय	BA, BED
४०	दिपक ज्ञवाली	शिक्षक	आ.प्राथमिक	द्वितीय	MED
४१	मञ्जु आचार्य	शिक्षक	आ.प्राथमिक	द्वितीय	IA
४२	डिल्ली प्रसाद पौडेल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	द्वितीय	MED
४३	विनोद कुमार ढुङ्गाना	शिक्षक	आ.प्राथमिक	द्वितीय	MA
४४	मन कुमारी अर्याल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	द्वितीय	IED
४५	विवेकराज पोखेल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	तृतीय	MED
४६	राम बहादुर जिसी	शिक्षक	आ.प्राथमिक	तृतीय	MED
४७	कृष्ण प्रसाद गौतम	शिक्षक	आ.प्राथमिक	तृतीय	BA, BED
४८	अस्मिता खड्का	शिक्षक	आ.प्राथमिक	तृतीय	BA, BED
४९	जयराम पोखेल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	तृतीय	BA, BED
५०	द्रोण प्रसाद अर्याल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	तृतीय	BA, BED
५१	ज्ञानु मल्ल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IED
५२	प्रमिला गुरुङ	शिक्षक	बाल शिक्षक	बाल	12
५३	सम्झना राजभण्डारी	शिक्षक	बाल शिक्षक	बाल	12
५४	सीता शर्मा	शिक्षक	बाल शिक्षक	बाल	BED
५५	लीला गैरे	शिक्षक	बाल शिक्षक	बाल	12
५६	विष्णु पाण्डे	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA
५७	प्रेम के सी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MED
५८	घनश्याम उपाध्याय	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA
५९	दिपक श्रेष्ठ	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
६०	कृष्णबहादुर कार्की	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
६१	भुवन गिरी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA
६२	अर्जुन सोनी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MCOM
६३	किशोर बन्धु श्रेष्ठ	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
६४	तेजनारायण चापागाई	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
६५	मिनाक्षी न्यौपाने	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MJ
६६	पुष्पा पोखेल	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA

६७	जमुना श्रेष्ठ	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS,BED
६८	कृष्ण थापा	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
६९	भरत पाठक	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
७०	खगी थापा	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBA
७१	विष्णु कुमारी पौडेल	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA, BED
७२	मुकेश पाखेल	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA
७३	राजेन्द्र रेग्मी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA
७४	शेखर पौडेल	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MCA
७५	कृष्णराज अर्याल	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
७६	बसन्तराज ढुङ्गाना	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	LLB,MA
७७	दामोदर घिमिरे	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA,LLB
७८	निर्मला मरासिनी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
७९	लक्ष्मण के.सी.	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
८०	ज्ञानेश्वर आचार्य	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA
८१	बिष्णु खनाल	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA
८२	गोविन्द पाण्डे	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA
८३	रेश्मिराज शर्मा	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MED
८४	मकरध्वज चौधरी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
८५	राजेश कुमार ठाकुर	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
८६	अमृत घिमिरे	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
८७	निलकमल कसौधन	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
८८	बुद्धिराम चौधरी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
८९	लक्ष्मण गैरे	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
९०	नेत्रलाल पाण्डे	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA, LLB
९१	सन्तोष तिवारी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MED
९२	प्रकाश पोखेल	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
९३	निशा ज्ञवाली	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	BED
९४	शर्मिला पाण्डे	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MED
९५	हिरामन प्रधान	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	ICOM
९६	रबिन्द्रनाथ पोखेल	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MED
९७	संजय खडका	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MED
९८	युवनाथ तिवारी	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	BED
९९	सविना अर्याल	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MA,BED
१००	बिजेन्द्रमान श्रेष्ठ	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MED

१०१	ओमकार पौडेल	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MED
१०२	सृजना पौडेल	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	BA, BED
१०३	गीता श्रेष्ठ	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	12
१०४	सुभाष कुमार सिंह	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	ICOM
१०५	नवनिता शाक्य	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MBS
१०६	दामोदर पन्थी	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MA
१०७	पुर्णकला डुम्रे	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MED
१०८	दिक्षा पौडेल	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	BSC
१०९	कुन्ती भुषाल	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MED
११०	चन्द्रकला न्यौपाने	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MA
१११	मधुसुधन बेल्बासे	शिक्षक	आ.निमा	विद्यालय स्रोत	MA
११२	दिपेन्द्र मौर्य	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	ISC
११३	पुष्पा पांडे मगर	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	BBS
११४	रिजन के सी	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	ISC
११५	करिस्मा जिएम	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	ISC
११६	प्रतिभा ज्ञवाली	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	MED
११७	गंगा गैरे	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	BED
११८	बिक्रम जि सि	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	12
११९	माया थापा	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IA
१२०	टंकनाथ खराल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IA
१२१	अनिता पाण्डे डुम्रे	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	MED
१२२	पार्वती राना	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	BED
१२३	पुस्कर खनाल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	MED
१२४	गंगा तिवारी	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	MED
१२५	लेखनाथ घिमिरे	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	BED
१२६	ओम ब सारु	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	12
१२७	मञ्जु पोखेल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	MBS
१२८	ज्ञानेन्द्र पौडेल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	MED
१२९	नितु राना	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	12
१३०	सुस्मिता शर्मा	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IED
१३१	प्रबीन टण्डन	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	MED
१३२	बिनिता थापा	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	BED
१३३	लक्ष्मी पन्थी	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	12
१३४	निर्मला शर्मा	शिक्षक	बाल शिक्षक	बाल	BA

१३५	थमन राना	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IA
१३६	पुर्णकला सापकोटा	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	BED
१३७	अञ्जना पौडेल	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	BSC
१३८	यमुना रोका	शिक्षक	बाल शिक्षक	बाल	12
१३९	राधा कार्की	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IED
१४०	प्रिया सारु	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IED
१४१	निरु तरामु मगर	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IED
१४२	शारदा राना	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IED
१४३	माया न्यौपाने	शिक्षक	आ.प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IED
१४४	प्रकाश पाण्डेय	लेखापाल		लेखापाल	ICOM
१४५	दिपेन्द्र धमला	लेखापाल		लेखापाल	BBS
१४६	वन्दना मल्ल	परीक्षा सहायक		विद्यालय स्रोत	12
१४७	निरज ब मल्ल	पुस्तकालय सहायक		विद्यालय स्रोत	BBS
१४८	सर्वेस बर्मा	क.ल्याव सहायक		विद्यालय स्रोत	12
१४९	नरेश बि.क.	ल्याव		विद्यालय स्रोत	12
१५०	अलबट घर्ती	ल्याव		विद्यालय स्रोत	12
१५१	भुवन पछाई	ल्याव		विद्यालय स्रोत	12
१५२	खोपलाल पाण्डे			विद्यालय स्रोत	MED
१५३	होमनाथ पौडेल	ड्राइभर		विद्यालय स्रोत	साधारण
१५४	कुलराम चौधरी	ड्राइभर		विद्यालय स्रोत	साधारण
१५५	बसन्त खत्री	का.स.		कास	10
१५६	रेम बहादुर फुञ्जाली	का.स.		विद्यालय स्रोत	साधारण
१५७	गीता खत्री	का.स.		विद्यालय स्रोत	साधारण
१५८	सबिन रायमाझी	का.स.		विद्यालय स्रोत	साधारण
१५९	बिष्णु बहादुर राउत	हेल्पर		विद्यालय स्रोत	साधारण
१६०	नारायणी पछाई	का.स.		विद्यालय स्रोत	साधारण
१६१	कृष्ण बहादुर गाहा	सूरक्षा		विद्यालय स्रोत	साधारण
१६२	रविन बगाले	का.स.		विद्यालय स्रोत	साधारण
१६३	धना जिसी	का.स.		विद्यालय स्रोत	साधारण
१६४	गिता गुरुङ्ग	का.स.		कास	साधारण
१६५	राम बहादुर रायमाझी	का.स.		विद्यालय स्रोत	साधारण
१६६	बिष्णु प्रसाद पौडेल	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	M. ED
१६७	रोशन खनाल	शिक्षक	आ. प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	12 CLASS
१६८	दिनेश लामिछाने	इलेक्ट्रीसियन		विद्यालय स्रोत	LITERITE

१६९	द्रोर्ण प्रसाद खनाल	कास		विद्यालय स्रोत	
१७०	आस्मा थापा खत्री	शिक्षक	बाल शिक्षक	विद्यालय स्रोत	IED
१७१	संगम काउचा	स. चालक		विद्यालय स्रोत	LITERITE
१७२	विक्रम थापा	स. चालक		विद्यालय स्रोत	LITERITE
१७३	पंकज भुषाल	शिक्षक	आ. प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	BSC
१७४	तुल्सी चिडी	शिक्षक	आ. प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	12
१७५	रिता खनाल	शिक्षक	आ. प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IED
१७६	निर्मला पौडेल	शिक्षक	आ. प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	IED
१७७	अस्मिता नेपाली	स्वीपर		विद्यालय स्रोत	LITERITE
१७८	गीता कुमारी पौडेल	शिक्षक	बाल शिक्षिका	विद्यालय स्रोत	BED
१७९	हरी बहादुर वली	खेल शिक्षक		विद्यालय स्रोत	IED
१८०	विशाल राना	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
१८१	प्रकाश राज अर्याल	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
१८२	लक्ष्मण सिंह थापा	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
१८३	शाहस शर्मा	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
१८४	विभूति शाक्य	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
१८५	गुणाखर भट्टराई	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	M.ED
१८६	विवेक पाठक	लाइब्रेरी स.		विद्यालय स्रोत	BBS
१८७	रामचन्द्र राइ	चालक		विद्यालय स्रोत	
१८८	श्रद्धा पत्रबंश	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
१८९	नारायण अधिकारी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MA
१९०	यादब कार्की	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MED
१९१	शुभाष मरासिनी	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MED
१९२	रोशन पन्थी	ल्याव व्याय		विद्यालय स्रोत	12
१९३	रमेश प्रसाद घिमिरे	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MBS
१९४	उत्सव पोखल	स. चालक		विद्यालय स्रोत	
१९५	हेमन्त शर्मा	स.प्रशिक्षक	आ. नि.मा	विद्यालय स्रोत	BED
१९६	मान बहादुर लम्तरी	चालक		विद्यालय स्रोत	
१९७	प्रदिप कार्की	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MED
१९८	रवि पाण्डे	शिक्षक	आ. प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	12 CLASS
१९९	शुभम न्यौपाने	शिक्षक	आ. प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	MA
२००	माधुरी पौडेल	शिक्षक	आ. प्राथमिक	विद्यालय स्रोत	M.ED
२०१	सन्तोष भट्टराई	शिक्षक	मावि	विद्यालय स्रोत	MSC
२०२	राहुल दमाई	क्लिनर		विद्यालय स्रोत	LITERITE
२०३	सुमन आचार्य	शिक्षक	मा.वि.	विद्यालय स्रोत	MSC

आजको यो महत्वपूर्ण कार्यक्रममा यो प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत गरिरहँदा आफूलाई गौरव अनुभूति भइरहेको छ। इन्जिनियर बन्ने सपना बोकेर पनि शिक्षण पेशामा प्रवेश गरेको विगतलाई स्मरण गर्दा आज आफू शिक्षक बन्न पाएकोमा गर्व लागेको छ। यो शिक्षण संस्थाले आज आफूलाई राष्ट्रिय र अन्तरराष्ट्रिय रुपमा परिचित हुने र सम्बन्ध बढाउने मौका मिलेको छ। भौतिकवादी चिन्तन बोकेकोले कर्ममा विश्वास गर्ने भएकाले गरिब, असाहय, टुहुरा, र सडक बालबालिकाहरुलाई बस्ने, खाने, लगाउने, र पढ्ने सुविधा उपलब्ध गराएर योग्य नागरिक बनाउने स्थल बनाउने सपना देखेको थिएँ। अबको नयाँ शैक्षिक वर्ष २०७७ देखि यो सुविधा दिन सक्ने विद्यालय छात्राबास र आयको स्रोत बनाइएको छ तसर्थ आफ्नो सपना पूरा हुदैछ जसले खुसीको सिमा नाघेको छ।

सफल विद्यालय त्यो हुन्छ जहाँ विद्यार्थी रमाउँछन्, शिक्षकले स्फूर्तिका साथ रमाएर कक्षाकोठा प्रवेश गर्दछन्। अभिभावक आफ्नो सन्ततिको भविष्य त्यही विद्यालयमा देख्छ। त्यही नै सफल विद्यालय हो।

अन्त्यमा आफ्नो अत्यन्तै व्यस्त समयलाई थाती राखेर यस विद्यालयको ५९ औं वार्षिकोत्सव तथा अभिभावक दिवसको सन्दर्भमा आयोजित यस कार्यक्रममा उपस्थित भई हाम्रो हौसला बढाइ दिनुहुने प्रमुख अतिथि, अतिथिगण साथै उपस्थित सम्पूर्ण महानुभावप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। हाम्रो विद्यालयको वार्षिकोत्सवमा उपस्थित सम्पूर्ण अक्षयकोषदाता, चन्दादाता, अभिभावक, भू.पू.प्र.अ., शिक्षक, भू.पू.विव्यस पदाधिकारीहरु एवम् छात्रछात्राहरुप्रति विद्यालय परिवारको तर्फबाट हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दै सदासर्वदा विद्यालयले यहाँहरुको माया ममता पाइरहोस् भन्ने आशासहित यो प्रतिवेदनलाई पारित गरिदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु।

जय कालिकामानवज्ञान मा.वि.

शिक्षकको लागि स्वः अध्ययन

● **पिताम्बर बन्जाडे**, सहायक प्रधानाध्यापक

गुरु र ज्ञान एउटै सिक्काका दुई पाटो हुन् । ज्ञानवान व्यक्ति मात्र गुरु हुन सक्छ । जीवन जगत सम्बन्धि ज्ञान भएको र त्यो ज्ञान हस्तान्तरण गर्न सक्ने व्यक्ति मात्र गुरु बन्न लायक हुन्छ । निरन्तर अध्ययन, अवलोकन, अनुसन्धान र अनुभवबाट ज्ञान हसिल हुन्छ र त्यो ज्ञान गुरुले शिक्षणको माध्यम बाट बिद्यार्थिहरुलाई बाँडने गर्छन । विद्यायार्थीले के सिक्ने ? कस्तो ज्ञान र सिप हासिल गर्ने भन्ने कुरा उसको गुरुमा कस्तो ज्ञान छ र गुरुले त्यो ज्ञान कसरी र कति मात्रामा दिन सके भन्ने कुरामा निर्भर रहन्छ । आफुले अध्यापन गर्ने बिषय संग सम्बन्धित पर्याप्त ज्ञान भएको शिक्षकले मात्र बिद्यायार्थीलाई राम्रोसंग पढाउन सक्छ र जीवनोपयोगी ज्ञान दिन सक्छ ।

निश्चित शैक्षिक योग्यता हासील गरेको व्यक्ति मात्र शिक्षक बन्न सक्छ । आवस्यक न्युनतम योग्यता हासिल गरेको शिक्षकलाई विषयवस्तुको आधारभूत ज्ञान अवस्य नै हुन्छ तर शैक्षिक उपाधि दिलाउने बिषयको ज्ञानले मात्र बिद्यालयमा शिक्षण गर्न र बिद्यार्थीलाई ज्ञान प्रदान गर्न सकिदैन । वर्तमान विस्वमा ज्ञानको क्षेत्र छिटोछिटो बिस्तारित र विकसित भैरहेको छ , यस्तो अवस्थामा आफुले स्कूल कलेजमा हासिल ज्ञानले र पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले मात्र बिद्यार्थीलाई भरपूर ज्ञान प्रदान गर्न सम्भव हुदैन । शिक्षकले जवसम्म आफ्नो ज्ञान भण्डारलाई बिस्तार गर्न सक्दैन तवसम्म उसले आफ्नो ज्ञानलाई तिखार्न सक्दैन र नतिखारिएको ज्ञानले बिद्यार्थीहरुलाई जीवनोपयोगी, व्यवहारिक र नवीनतम ज्ञान उपलब्ध गराउन सक्दैन । शिक्षकले आफ्नो ज्ञान भण्डार विस्तृत गर्ने सबै भन्दा उत्तम उपाय निरन्तर अध्ययन नै हो ।

किन पढ्ने ?

मोबाईल, कम्प्युटर र ईन्टरनेटले अहिले शिक्षणलाई निकै चुनौतिपूर्ण बनाएको छ । बिद्यार्थीले इन्टरनेटबाट धेरै कुरा खोज्न र सिक्न सक्छन । संचार माध्यमले पनि उनीहरुलाई धेरै र नया कुराहरु खोजी गर्ने र सिक्न अग्रसर हुने बनाएको छ । यस्तो अवस्थामा शिक्षकले आफुले डिग्री हासिल गर्न पढेको किताबी ज्ञान र बिद्यार्थीको पाठ्यपुस्तकबाट मात्र बिद्यार्थीको ज्ञानको प्यास मेट्न सकिदैन । पढाउने क्रम विद्यार्थीमा अनेकौ जिज्ञासाहरु उत्पन्न हुन् सक्छन, ति जिज्ञासाहरुलाई समाधान गर्नको लागी शिक्षक सधै अप-टु-डेट हुनै पर्छ । शिक्षकले कक्षामा दिएका उदाहरणहरु समयक्रम सँगै बासी हुन्छन । बिद्यार्थीलाई नयाँनयाँ उदाहरण र तथ्यहरु बताउन सकिएन भने शिक्षण सिकाई क्रियाकलाप निरस र अपत्यारिलो बन्न पुग्छ । बिद्यार्थीलाई समय सान्दर्भिक ज्ञान प्रदान गर्न र उनीहरुलाई जीवन र समाजसंग परिचित गराउन शिक्षकले नविनतन ज्ञान हासिल गरेकै हुनुपर्छ । शिक्षकलाई नया नया ज्ञान र विषयवस्तु संग परिचित गराउने उत्तम माध्यम निरन्तर अध्ययन नै हो ।

के पढ्ने ?

निरन्तर अध्ययन असल शिक्षकको पेशागत गुण हो । सबै शिक्षकले आफुमा भएको ज्ञानको दायरा फराकिलो गर्न र आफु दुरुस्त (अप टु डेट) हुनको लागी नियमित रुपमा पुस्तक, पत्रपत्रिका, जर्नल र वेबसाइटहरुको अध्ययन गर्नु जरुरि छ । समाचारपत्र र म्यागेजिनहरु ताजा ज्ञानका श्रोत हुन । त्यसैले सबै तह र बिषयका शिक्षकहरुले नियमित रुपमा स्थानीय र राष्ट्रिय पत्रिकाहरु अध्ययन गर्नु जरुरि छ । ज्ञानको दायरा बढाउन र ज्ञानको बिश्लेषणात्मक ब्याख्या गर्न विभिन्न नविन एवम समसामयिक पुस्तकहरुको अध्ययन गर्नु आवस्यक हुन्छ । कुन समयमा कुन पुस्तक पढ्ने भन्ने कुरा पत्रपत्रिकामा

प्रकाशित समालोचना र टिप्पणी पढेर र पुस्तक बिक्रेताहरुको प्रतिक्रिया बुझेर पत्ता लगाउन सकिन्छ। आफुले पढाउने बिषय संग सम्बन्धित नभएपनि आममानिसमा चर्चा बटुल्न सफल सबै पुस्तकहरु सम्भव भएसम्म अध्ययन गर्नु राम्रो हुन्छ। पुस्तक पढदा आफुले अध्यापन गर्ने बिषयलाई पनि ख्याल गर्नु पर्छ। भाषा बिषयहरु पढाउने शिक्षकले कविता, कथा , जीवनी, समालोचना, यात्रा वृतान्त र औपन्यासिक कृतिहरु पढ्नु राम्रो हुन्छ। अर्थशास्त्र, भूगोल ,सामाजिक शिक्षा, लेखा, स्वास्थ्य,जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षा पढाउनेले यात्रा वृतान्त, सरकारका नीति सम्बन्धी प्रकाशन, सरकारले प्रकाशन गर्ने आर्थिक सर्भेक्षण, मौद्रिक नीति, सरकारी बजेट तथा योजना पुस्तिका, केन्द्रिय तथ्यांक विभागका प्रतिवेदनहरु,कानुनी कितावखाना बाट प्रकाशित कानून संग्रहहरु, श्रम सर्भेक्षण, जनसाँख्यिकी तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, मानव विकास प्रतिवेन, विस्व जनसंख्या प्रतिवेदनहरु खोजेर पढ्नु आवस्यक हुन्छ। यी बिषय अध्यापन गर्दा नयाँनयाँ तथ्यहरु बताउनु पर्ने भएकोले आवस्यक सामाग्रीहरु गुगल सर्च गर्नु प्रभावकारी हुन्छ। गणित र बिज्ञान संबन्धि अध्ययन सामाग्रीहरु नेपालमा अत्यन्त कम संख्यामा पाइन्छन्। भारतमा बिज्ञान दर्पण ,साइन्स टुडे जस्ता मासिक र साप्ताहिक प्रकाशन हुने भएपनि सिमावर्ती बजारमा ति उपलब्ध हुदैनन्। त्यसैले बिज्ञान र गणित बिषयका शिक्षकले सकेसम्म इन्टरनेट को प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। गूगल सर्च र विकिपीडिया र इन्कार्टा अध्ययन गरेमा ति बिषय सम्बन्धि प्रर्याप्त ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ।

र अन्त्यमा,

"गुरु गुड रहगया, चेला चिनी बनगया" भन्ने हिन्दी कथन छ। यो शिक्षकमा अध्यनशिलता नहुदाको परिणाम हो। शिक्षकहरु ज्ञानमा दुरुस्त हुन् सकेनन भने वर्तमान समयमा बिद्यार्थीले शिक्षकलाई सहजै पछि पार्छन र केहि समय पछि नै उनीहरुले हाम्रा गुरुलाई केहि पनि आउन्न भन्न थाल्छन। शिक्षक वास्तवमै गुरु बन्ने चाहना राख्ने हो भने उसले बिद्यार्थीहरु लाई नयाँ, समसामयिक र व्यवहारिक ज्ञान पस्कने पर्छ, जसको लागी हरेक शिक्षकले अध्ययन गर्ने बानीको विकास गर्ने पर्छ।

समानता

एलिसा थापा क्षेत्री
कक्षा : १० ए

आठ ओटा विषय हुन्छन्
त्यी मध्ये सात अङ्ग्रेजी
मातृभाषा नेपाली त्यागी
विद्यार्थी सबै गणित र विज्ञानमा बिजी
नेपाली विषयलाई सजिलो ठान्ने
हरेक विद्यार्थीको कमजोरी
परीक्षामा अङ्क ल्याउन
हर विद्यार्थी सँग खोज्छ यसले जोरी।

अहिलेका विद्यार्थीलाई सधैं
गणित र विज्ञान कै छ चासो
भाषा विषयलाई हेला गर्छन् सबैले
अनि यसैले लिन्छ सबैको सात्तो।

मिहिनेत तिमी आफै गर्दैनौं
गर्छौ विषय र भाषालाई गाली
याद राख, जान र बुझ
एउटा हातले कहिल्यै बज्दैन ताली।

हामी सबै विद्यार्थी हौं।
ज्ञान लिने काम हो हाम्रो
सबै क्षेत्रलाई ध्यान दिन सके
देशको भविष्य बन्छ राम्रो

सचेत बन, व्यवहारिक बन
देऊ हरेक विषयलाई सम्मान
सबै विषयमा दक्षता हासिल गर्न नै
हो एक असल विद्यार्थीको पहिचान

महिला शिक्षकः नीति, स्थिति र प्रवृति

● युवराज कंडेल

पृष्ठभूमि

वि.सं. १९१० मा दरबार स्कुलको स्थापनासँगै नेपालमा आधुनिक शिक्षा प्रणालीको सुरुआत भएको थियो। उच्च शिक्षाको औपचारिक सुरुआत भने वि.सं १९७५ मा त्रिभुवन चन्द्र कलेज (त्रिचन्द्र कलेज) को स्थापनाबाट भएको देखिन्छ। नेपालमा वि.सं.२००७ भन्दा पहिले शिक्षाको पहुँच ज्यादै सीमित व्यक्ति तथा समुदायका लागि मात्र भएकाले आम जन समुदाय शिक्षाको अवसरबाट वञ्चित रहे पनि वि.सं.२००७ को राजनीतिक परिवर्तनपछि राज्यले पनि शिक्षाको विस्तारमा लगानी गर्‍यो भने आम जनसमुदायहरू विद्यालयहरू खोल्ने र बाल बालिकाहरूलाई शिक्षा दिने कार्यमा सक्रिय रहन थालेकोले शिक्षण संस्था र विद्यार्थी सङ्ख्या र साक्षरतामा क्रमिक रूपमा वृद्धि हुदै गएको देखिन्छ। वि.स.२००७ सालमा नेपालीको साक्षरता दर करिव २ प्रतिशत रहेकोमा यो दर २०४८ सालमा ४० प्रतिशत , २०६८ सालमा ६७ प्रतिशत हुदै अहिले ७५ प्रतिशत भन्दा धेरै पुगेको अनुमान छ। ६ वर्ष माथिको साक्षरता करिव ७५ प्रतिशत हुँदा १५ देखि २४ वर्ष उमेरको साक्षरता दर ८८ दशमलव ६ प्रतिशत पुगेको छ। चालीस वर्षअघि नेपालको साक्षरता दर १३.६ प्रतिशत रहेकोमा अहिलेको दरलाई ठूलै उपलब्धि मान्न सकिन्छ। वि.स. २०२८ सालताका महिला भन्दा पुरुष साक्षरता ६ गुणा बढी भएकोमा अहिले महिला र पुरुष साक्षरता क्रमश ५७ र ७६ प्रतिशत पुगेको छ। वि.स. २०३८-४८ को दशकमा पुरुष साक्षरता वृद्धिदर वार्षिक २ प्रतिशत भन्दा धेरै रहेकोमा महिला साक्षरता वृद्धिदर १.३ प्रतिशत रहेकोमा वि.स. २०५८ यता पुरुष साक्षरता वृद्धिदर करिव एक प्रतिशतमा सीमित भएको छ भने महिला साक्षरता वृद्धिदर १.५ प्रतिशत रहेको छ। विगत ३५ वर्षको शहरी साक्षरता दरको अध्ययन गर्दा ग्रामीण र शहरी क्षेत्रमा महिला र पुरुष साक्षरता भिन्नतामा करिब २५ प्रतिशतले मात्र कमि आएको देखिन्छ।

नेपालको विद्यालय शिक्षा गुरुकुलीय पद्धतिबाट विकास भएको हो। यो पद्धतिमा बालकहरु गुरुको आश्रममा गएर पढ्ने गर्दथे भने बालिकाहरुलाई त्यसरी पढ्ने अवसर प्राप्त हुदैनथ्यो। यहि कारणले गर्दा लामो समयसम्म पनि नेपालमा बालिकाहरु शिक्षाको अवसरदेखि बन्चित रहेका थिए। समाजमा गुरुकुलीय शिक्षाबाट आधुनिक शिक्षा पद्धतिको विकास भएपनि बालिकालाई पढाउने चलन नभएकोले उच्च शिक्षा हासिल गरेर विद्यालयमा शिक्षण पेशा अपनाउन आउने महिलाहरुको संख्या अत्यन्त कम रहेको थियो। २०२८ सालमा नयाँ शिक्षा लागु भएपछि देशभरी विद्यालय खुल्ने क्रममा वृद्धि भएसँगै शहरी र शहर नजिकका क्षेत्रमा बालिकाहरुलाई पढाउन शुरु गरिएको थियो। येनकेन विद्यालयमा भर्ना हुन पाएपनि एसएलसीसम्म कमै मात्र पुग्ने भएकोले शिक्षक बन्नको लागि आवस्यक शिक्षा हासिल गरेका महिलाहरुको संख्या नगन्य नै थियो। पपुलेशन मोनोग्रफ अफ नेपाल २०११ का अनुसार प्राथमिक तहमा छात्राको कूल भर्नादर ५० प्रतिशत हुँदा निम्न माध्यमिक र माध्यमिक तहमा यो दर क्रमश ३५ प्रतिशत र ३० प्रतिशत मात्र थियो। सो जनगणना अनुसार माध्यामिक तह र प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गर्ने महिलाहरुको संख्या क्रमश १.९२ र ०.४५ प्रतिशत थियो। धेरै छात्राहरु माध्यमिक तह पूरा नगर्दै छोड्ने

गरेकोले २०३० को दशकमा ८ कक्षा उत्तीर्ण गरेका महिलाहरुलाई नर्मल तालिम दिलाएर प्राथमिक विद्यालयमा शिक्षाको रुपमा नियुक्त गरिएपछि विद्यालयमा शिक्षिका र छात्राको संख्या विस्तारै वृद्धि हुँदै गएको देखिन्छ।

२०४० को दशकमा विद्यालय स्थापना गर्ने लहर मात्र चलेन, धेरै जिल्लाहरुमा कम्तिमा प्रमाण पत्र तह पढाइ हुने क्याम्पसहरु स्थापना भएकोले गाउँघरका धेरै प्राथमिक विद्यालयहरुमा महिलाहरुले शिक्षण गर्ने अवसर प्राप्त गरेका थिए। पहुँचका आधारमा शिक्षक बनेका करिब २० हजार अस्थायी शिक्षकलाई तत्कालीन कृष्णप्रसाद भट्टराई सरकारले ०४८ मा बिना परीक्षा स्वत स्थायी गर्दा धेरै महिला शिक्षिकाहरुले स्थायी हुने अवसर प्राप्त गरेका थिए. २०५२ सालमा र २०६३ सालमा अस्थायी शिक्षकहरुलाई स्थायी गर्दा धेरै महिला शिक्षकहरु भएका थिए भने २०४८-४९ सालमा जिल्ला स्तरमै विज्ञापन भएर शिक्षक नियुक्त गर्दा पनि प्राथमिक तहमा धेरै महिलाहरु शिक्षणमा प्रवेश गर्ने अवसर पाएका थिए। २०५२ सालमा प्राथमिक तहका कूल शिक्षकहरु मध्ये २०.६ प्रतिशत, निम्न माध्यमिक तहका शिक्षकहरु मध्ये १२.८ प्रतिशत र माध्यमिक तहका कूल शिक्षक हरु मध्ये १०.३ प्रतिशत महिला शिक्षकहरु पुगेका थिए। २०५२ सालको शिक्षा आयोगको नतिजा २०६० सालमा प्रकाशित हुदा समुहगत रुपमा ठूलो संख्यामा महिला शिक्षकहरु विद्यालय सेवामा प्रवेश गरेका थिए। देशमा गणतन्त्रको स्थापना भएपछि बनेको नेपालको संविधानले महिलाहरुलाई आरक्षण प्रदान गरेकोले त्यस यताका शिक्षक सेवा आयोगको विज्ञापनबाट ठूलो संख्यामा महिला शिक्षकहरु स्थायी शिक्षकको रुपमा सामुदायिक विद्यालय प्रवेश गर्न पाएका छन्। त्यस बाहेक शिक्षामा निजि क्षत्रको प्रवेश पछि २०५० को दशक यता खुलेका सस्थागत विद्यालयहरुमा पनि ठूलो संख्यामा महिला शिक्षकहरु कार्यरत रहेका छन्। सरकारले सामुदायिक विद्यालयमा महिला शिक्षकको संख्या बढाउन आरक्षण कोटा समेत व्यवस्था गरेको छ। शिक्षा नियमावली २०५९ को नियम ९१ मा प्राथमिक विद्यालयमा तीन जनासम्म शिक्षक दरबन्दी भए कम्तीमा एक जना, सात जनासम्म शिक्षक दरबन्दी भए कम्तीमा दुईजना र सोभन्दा बढी शिक्षक दरबन्दी भए कम्तीमा तीन जना महिला शिक्षिकाको पद रहने व्यवस्था छ। त्यसैगरी शिक्षक सेवा आयोगले लिने परीक्षामा ३३ प्रतिशत महिला शिक्षक कोटा हुनुपर्ने व्यवस्था गरेपछि महिला शिक्षकको संख्या बढ्न थालेको छ।

नीतिगत र कानूनी व्यवस्थाहरु

नेपालमा शिक्षामा आमुल परिवर्तन गर्नको लागि सुझाब दिनको लागि नेपाल राष्ट्रिय शिक्षा आयोग २०११ गठन गरिएको थियो। लामो अध्ययन पछि आयोगले तयार गरीको नेपालमा शिक्षा नामक प्रतिबेदनले प्राथमिक तहमा पुरुष शिक्षक भन्दा महिला शिक्षकहरु बच्चासँग बढी नजिक रहेर पढाउन सक्ने भएकोले महिला शिक्षकहरुको संख्या बढाउनुपर्ने सुझाब दिएको थियो। वि.स. २०१८ सालमा गठन भएको सर्वाङ्गीण राष्ट्रिय शिक्षा आयोगले तयार गरेको प्रतिवेदनले प्राथमिक तहमा पुरुष शिक्षक भन्दा महिला शिक्षकको भूमिका महत्वपूर्ण हुने औल्याएको थियो। तर तत्कालीन समयमा नेपालमा पढेलेखेका महिलाहरुको संख्या अत्यन्त न्यून भएकोले आयोगले सुझाब दिए अनुसारको महिला शिक्षिकाहरुको संख्या बढेको देखिदैन।

नेपालको शिक्षा क्षेत्रमा आमुल परिवर्तन गर्ने कार्य राष्ट्रिय शिक्षा पद्धतिको योजना २०२८ ले गरेको थियो। यो योजनाले देशभरी साझा पाठ्यक्रम, एकल शिक्षा प्रणाली, शिक्षकको नियुक्ति र स्थायित्वको बारेमा महत्वपूर्ण कार्यहरु गरेको भएपनि महिला शिक्षकको बारेमा छुट्टै कुनै व्यवस्था गरेको थिएन। सोही सालदेखि विद्यालयमा छात्राहरुको पहुच वृद्धि गर्नको लागि सरकारले शिक्षामा महिलाको समान पहुँच परियोजना (-EAWEP) लागु गरेको थियो। पढेलेखेका महिलाहरु गाउघरमा गएर शिक्षण गर्न नचाहने भएकोले कम पढेका महिलाहरुलाई नर्मल तालिम दिएर शिक्षक बनाएर पठाइएको थियो। यसले महिला शिक्षकको संख्या वृद्धि गर्न र विद्यालयमा बालिकाहरुको पहुँच बढाउँन महत्वपूर्ण भूमिका

खेलेको थियो।

पाँचौं, छैटौं र सातौं पंचवर्षीय योजनाले प्राथमिक शिक्षाको गुणस्तर वृद्धि गर्न र छात्राहरुको शिक्षामा पहुँच बढाउनको लागि महिला शिक्षकहरु नियुक्त गर्ने रणनीति अघि सारेको थियो। सातौं पञ्चवर्षीय योजनाले फिडर होस्टेल संचालन गरेर छात्राहरुलाई शिक्षाको अवसर प्रदान गर्ने, विद्यालय सेवामा महिला शिक्षकहरुलाई आकर्षित गर्ने रणनीति अवलम्बन गरेको थियो।

सन् १९९१ मा आधारभूत तथा प्राथमिक शिक्षा परियोजना (बिपीइपी) लागु गरिएको थियो। २०४७ सालमा राष्ट्रिय शिक्षा आयोगको गठन भएको थियो। यो आयोगले २०४९ सालमा बुझाएको प्रतिबेदनले समेत प्राथमिक तहमा विद्यार्थीहरु बढाउन र शिक्षाको गुणस्तर सुधार गर्न महिला शिक्षकको भूमिका हुने औल्याएको थियो। यहि आयोगको सुझावको आधारमा शिक्षा नियमावलीमा संसोधन गरि हरेक प्राथमिक विद्यालयमा कम्तिमा एकजना महिला शिक्षकहरु हुने व्यवस्था गरेको थियो। आठौ योजनाले योजना अवधि भरमा ५ हजार १०० महिला शिक्षण नियुक्त गर्ने नीति अघि सारेको थियो। नवौ योजनाले शिक्षालाई गरिवी निवारणको मुख्य उपायको रुपमा अघि सारेको थियो। यो योजनाले गरिब, विपन्न, सिमान्तीकृत र दुर्गमका बालबालिकालाई आधारभूत र प्राथमिक शिक्षामा पहुँच वृद्धि गर्ने कुरालाई जोड दिएको थियो। यो योजनाले १५००० शिक्षक नियुक्त गर्ने र ती मध्ये २००० जना महिला शिक्षक रहने लक्ष्य राखेको थियो।

उच्च स्तरीय राष्ट्रिय शिक्षा आयोगको प्रतिवेदन २०५५ ले पूर्व प्राथमिक, प्राथमिक र माध्यमिक तहमा अनिवार्य रुपमा महिला शिक्षकको व्यवस्था हुनुपर्ने, महिला शिक्षकलाई शैक्षिक नेतृत्व तहमा नियुक्त गर्नुपर्ने सुझाव दिएको थियो। त्यस लगत्तै लागु गरिएको दशौं योजनाले प्राथमिक तहमा ३० प्रतिशत महिला शिक्षक पुऱ्याउने लक्ष्य निर्धारण गरेको थियो। विद्यालयमा महिला शिक्षकको संख्या वृद्धि गर्ने सवालमा यो निकै दुरगामी असर पार्ने लक्ष्य मानिन्छ।

सबैको लागि शिक्षा कार्यक्रम २००४-२००९ ले प्राथमिक तहमा पहुँच तथा समन्याय वृद्धि गर्न महिला शिक्षाका नियुक्तिलाई प्राथमिकता दिएको थियो। तीन वर्षीय अन्तरिम योजना (२०६४/०६५-२०६६/०६७) ले विद्यालयमा लक्षित समूहको शिक्षक अनुपात बढाउँदै लगी रिक्त दरवन्दीमा उक्त समूहलाई मिलान गर्न प्राथमिकता दिने , शिक्षकहरुको कार्यदक्षता वृद्धिका लागि विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गर्ने लक्ष्य र रणनीतिहरु अघि सारिएको थियो। त्यसपछिका योजनाहरुमा समेत प्राथमिक तहको शिक्षामा पहुँच बढाउन महिला लगायत अन्य लक्षित समूहको शिक्षकहरुको संख्या बढाउने कुरालाई मुख्य कार्यक्रममा समावेश गरेको देखिन्छ। चालु पन्ध्रौ योजनाले आधारभूत तहमा महिला शिक्षकको संख्या कम्तिमा ५० प्रतिशत पुऱ्याउने लक्ष्य लिएको छ। यसले आउँदा दिनहरुमा विद्यालयमा महिला शिक्षकको संख्या बढ्ने सहज अनुमान गर्न सकिन्छ।

नेपालमा महिला शिक्षकको संख्या

हाल देशभर कायम रहेको प्राथमिक तर्फको दरबन्दी ८० हजार १७६, निम्न माध्यमिक तर्फको दरबन्दी १६ हजार २४४, माध्यमिक तर्फको दरबन्दी १२ हजार ७२५ र साविकको उच्च माध्यमिक तर्फको दरबन्दी दुई हजार तथा प्राथमिकतर्फ राहत अनुदान कोटा २१ हजार ८७१, निम्न माध्यमिक तर्फको राहत अनुदान कोटा नौ हजार ६०९, माध्यमिकतर्फ राहत अनुदान कोटा छ हजार ८९८ र साविकको उच्च माध्यमिक तर्फको राहत अनुदान कोटा चार हजार रहेका छन्। सामुदायिक र संस्थागत दुबै विद्यालय तह १ देखि १२ सम्म पढाउने ३ लाख १२ हजार ६ सय ८७ शिक्षक छन्। (आर्थिक सर्वेक्षण २०७५/७६)। कूल शिक्षकहरु मध्ये आधारभूत तहका ४३.१ प्रतिशत र माध्यमिक तहका शिक्षकहरु मध्ये १७.४ प्रतिशत महिला शिक्षकहरु रहेका छन्। सामुदायिकमा १ देखि कक्षा ८ सम्म ६८ हजार १ सय २६ महिला र १ लाख १७ हजार पुरुष शिक्षक छन्। यसमा ३० हजार ४ सय ४८ प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रमा कार्यरत ३० हजार सहजकर्ताको संख्या जोडिएको छैन। कक्षा १ देखि १० सम्मको सामुदायिकमा

३२.८ प्रतिशत मात्र महिला शिक्षक छन् भने संस्थागत विद्यालयमा ४५.१ प्रतिशत छ। संस्थागत विद्यालयको आधारभूत तह (कक्षा १-८ सम्म) मा ६६ हजार ३ सय ९५ शिक्षक छन्। यीमध्ये महिला शिक्षक ३४ हजार ६ सय २५ छन्। पुरुष ३१ हजार ७ सय ७० मात्रै छन्। यो तथ्यांकअनुसार निजी विद्यालयमा महिला शिक्षक ५२ प्रतिशतभन्दा बढी छन्। १ देखि १० सम्म पढाउने शिक्षकको संख्यामा भने पुरुष नै बढी छन्।

तालिकाः सामुदायिक र सस्थागत विद्यालयमा कार्यरत शिक्षक विवरण

तह	सामुदायिक विद्यालय		संस्थागत विद्यालय		कुल		
	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	महिला	पुरुष	जम्मा
आधारभूत (१-५)	७१७२०	७७१२७	२७५०८	२२०८९	९९२२८	९९२१६	१९८४४४
आधारभूत (६-८)	८२५०	२९२०३	७४९०	९१२८	१५७४०	३८३३१	५४०७१
माध्यमिक (९-१०)	४२७४	२२५६०	४००८	१२३४५	८२८२	३४९०५	२१७३७
माध्यमिक (११-१२)	३१२०	१३९०६	७४३	३८७८	३८६३	१७८८४	२१७४७
जम्मा	८७३६४	१४२७९६	३९७४९	४७५४०	१२७११३	१९०३३६	३१७४४९

श्रोतः शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, २०७५

सामुदायिक विद्यालयमा कार्यरत सबै किसिमका शिक्षक संख्यामा लैंगिक समता सूचकांक आधारभूत तह १ देखि ५ तहमा ०.९३ रहेको छ। आधारभूत तह ६ देखि ८ मा ०.२८ प्रतिशत मात्रै छ। लैंगिक सूचाकांकलाई हेर्दा सस्थागत विद्यालयमा आधारभूत र माध्यमिक तह दुबैमा लैंगिक सूचकांक सामुदायिक विद्यालयको भन्दा राम्रो देखिन्छ।

महिला शिक्षकको संख्यामा वृद्धिको प्रवृत्ति

शिक्षा मन्त्रालयको शैक्षिक सूचना शाखाको तथ्यांकअनुसार विगत डेढ दशकमा महिला शिक्षकको संख्या निकै बढेको छ। २०६३ सालमा प्राथमिक तहका कूल शिक्षकको संख्यामध्ये ३०.१ प्रतिशत महिला थिए भने ७० प्रतिशत पुरुष थिए। सोही वर्ष निम्न माध्यमिक तहमा १६.३ प्रतिशत र माध्यमिक तहमा ८.६ प्रतिशत महिला थिए। २०६८ सालमा महिला शिक्षकको निकै बढेको थियो। त्यस वर्ष प्राथमिक तहमा महिला शिक्षकको संख्या ४२.२ प्रतिशत, निमावि तहमा २७.१ र मावि तहमा १७.६ प्रतिशत महिला शिक्षक थिए। आर्थिक वर्ष २०७०/७११ मा नेपालमा सामुदायिक र सस्थागत विद्यालयमा महिला शिक्षकको संख्या क्रमश १,३०,१६६ र ७०,५८० भएकोमा पुरुष शिक्षाको संख्या क्रमश २ लाख ९३ हजार ६०२ र ९१ हजार ३४२ पुगेको थियो। तहगत रुपमा हेर्दा प्राथमिक, निम्न माध्यमिक तहमा क्रमश ४१.६३ र २७.४६ प्रतिशत महिला शिक्षकहरु रहेको देखिन्छ। सोहि वर्ष माध्यमिक तह (९-१०) मा १७.३६ र माध्यमिक (११-१२) मा १५.५६ प्रतिशत महिला शिक्षकहरु रहेका थिए।

तह र वर्ष	महिला शिक्षकको संख्या (प्रतिशतमा)				
	२०५२	२०५७	२०६३	२०७०	२०७५
प्राथमिक	२०.६	२५.३	३०.१	४१.६३	५०
निम्न माध्यमिक	१२.८	१४	१६.३	२७.४६	२९.१
माध्यमिक	१०.३	७.९	८.६	१७.३६	२०.१३

शिक्षा मन्त्रालयका तथ्यांकहरुलाई केलाउदा वि.स.२०३६ सालताका प्राथमिक तहमा ९.६७ प्रतिशत महिला शिक्षक भएकोमा २०७५ सालमा ५० प्रतिशत पुग्नुलाई राम्रै उपलब्धि मान्न मिल्छ. तर माध्यमिक तहमा भने यहि अनुपातमा महिला शिक्षकको संख्या वृद्धि भएको देखिदैन। वि.स. २०३६ सालमा माध्यमिक तहमा ७.५३ महिला शिक्षक भएकोमा त्यसको चालीस वर्ष पछि १७.३६ प्रतिशत पुगेको देखिनुले उच्च शिक्षामा महिलाको पहुँच कम भएको,विद्यालयको नेतृत्वमा महिला शिक्षकहरु कम भएको र महिलाहरू घर पायकभन्दा टाढा पढाउन जान नसकेको कुरालाई एकैपटक संकेत गर्दछ।

र अन्तमा,

घरमा महिला शिक्षित र सचेत भए बालबालिका शिक्षित र सस्कारी हुन्छन्। समाजमा शिक्षित महिला भए समाज नै सभ्य हुन्छ। यो भनाई विद्यालयमा पनि लागु हुन्छ। विद्यालयमा महिला शिक्षकको संख्या बढ्नु भनेको विद्यालय शिक्षामा बालबालिकाको पहुँचलाई सहज बनाउनु पनि हो। खासगरी विद्यालयमा छात्राको संख्या वृद्धि गर्न, बालबालिकालाई विद्यालयमा टिकाउन र बालमैत्री विद्यालय निर्माण गर्न विद्यालयमा पुरुष बराबरको संख्यामा महिला शिक्षक हुनु जरुरी छ। साक्षरतामा आएको वृद्धि, राज्यले लागु गरेको समावेशिता तथा रोजगारीमा महिला आकर्षण जस्ता कारणले पछिला वर्षहरुमा नेपालका विद्यालयहरुमा महिला शिक्षकको संख्या वृद्धि हुदै आएको छ. तर वृद्धिको यो प्रवृति सन्तोषजनक भने छैन। आधारभूत तहमा महिला शिक्षकहरुको संख्या सन्तोषजनक देखिएपनि माथिल्लो तहमा उनीहरुको संख्या र भूमिका निकै कम भएको पाइन्छ, यसले पेशागत रुपमा शिक्षामा महिलाहरु अझै पछि रहेको संकेत गर्दछ। जागिरमा आरक्षण र विद्यालय छनौटमा अग्राधिकार दिएर मात्र विद्यालयमा महिला शिक्षकको संख्या वृद्धि गर्न सकिदैन। स्नातक र स्नातकोत्तर तहमा छात्राको पहुँच बढाउन सकेमा विद्यालयको लागि योग्य र प्रतिष्पर्धी महिला शिक्षकहरु सहजै उपलब्ध हुन् सक्छन्। यसले शिक्षक संख्यामा देखिएको लैंगिक भिन्नता समेत सहजै हटाउन सकिनेछ।

सन्दर्भसूचि

अर्थ मन्त्रालय (२०७६) : आर्थिक सर्वेक्षण २०७५/७६

कंडेल, युवराज (२०७४) : शिक्षाको कमजोर बाटो, कालिका मुखपत्र सातौं अङ्क, बुटवल : कालिका मा.बि

कंडेल, युवराज (२०७५) :स्थानीय सरकारको शैक्षिक अधिकारः अभ्यास र समस्याहरु, पानस जर्नल, बुटवल : पानस फाउण्डेसन

कंडेल, युवराज (२०७५) : शहरीकरणमा शिक्षा, कालिका मुखपत्र आठौं अङ्क, बुटवल : कालिका मानवज्ञान मा.बि

नेपाल कानून आयोग (२०७१) : शिक्षा ऐन २०२८ (नवौ संसोधन)

प्रकासन विभाग, कलेज अफ एजुकेशन (१९५६) : आजको शिक्षा , काठमाण्डौ,

शिक्षा मन्त्रालय (२०७३) : शैक्षिक सूचना २०७३, शिक्षा मन्त्रालय, काठमाडौं, नेपाल।

शिक्षा मन्त्रालय। विद्यालय क्षेत्र सुधार योजना, २०६६-२०७२। काठमाडौं

क्षेत्रबहादुर भण्डारी (२०७१) शिक्षकको पेसागत विकासका चुनौतीहरू शिक्षक शिक्षा अंक १२ शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर

BPEP (2002). A gender audit of BPEP II. Kathmandu: MOES.

CBS, (2014). Population Monograph of Nepal Vol. II (Social Demography), Kathmandu: Central Bureau of Statistics, Kathmandu, Nepal.

CERID (1990). Role of woman teachers for promotion of universal primary education for girls. Kathmandu: CERID.

CERID (1994). Status of female education in Nepal: a study report. Kathmandu: CERID.

CERID (2000). Increase of female teachers in rural schools of Nepal. Kathmandu: CERID.

CERID (2004). Female teachers in primary schools: distribution pattern, training and transfer. Kathmandu: CERID.

MOE, (2017). Education in Figures 2017. Kathmandu: Ministry of Education, Singhdurbar, Kathmandu, Nepal.

Min Bahadur Bista, Ph.D., Status of Female Teachers in Nepal

विद्यालय सिक्ने सिकाउने ठाउँ

● **विष्णुहरि ज्ञवाली**, शिक्षक

नेपालमा केही वर्ष यता आन्तरिक पर्यटनको संख्या बढ्दै गएको देखिन्छ। आन्तरिक पर्यटनसँगै आफ्नो शिक्षण संस्थालाई कसरी शैक्षिक गुणस्तरयुक्त बनाउन सकिन्छ भन्ने विचार बोकेर शैक्षिक भ्रमण गर्ने क्रम पनि दिनानुदिन बढ्दै गएको पाइन्छ। विद्यालयमा भए गरेका शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापका अतिरिक्त अन्य विद्यालयहरुले कसरी सिक्ने र सिकाउने गरेका छन् भन्ने जिज्ञासा राख्दै जनप्रतिनिधिहरु, सरोकारवालाहरु, शिक्षा समिति, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरु, शिक्षक, विद्यार्थीहरु सबैमा शैक्षिक स्तर माथि उठाउन शैक्षिक भ्रमणका लागि देशका विभिन्न विद्यालयहरु रोज्ने गरेको पाइन्छ। यसै रोजाइमा परेको छ कालिका मानवज्ञान माध्यमिक विद्यालय बुटवल रुपन्देही। पटक पटक नेपाल प्रथम भएर चर्चामा रहेको यो विद्यालयमा कक्षा नर्सरीदेखि कक्षा १२ सम्म अध्ययन अध्यापन हुन्छ। यहाँ अंग्रेजी र नेपाली दुवै माध्यममा पठन पाठन हुने गरेको छ। कक्षा ११, १२ तर्फ शिक्षा, मानविकी, व्यवस्थापन विज्ञान, कानुन, प्राविधिक धारतर्फ कम्प्युटर इन्जिनियरिङ् रहेको छ। यहाँ २६५ शिक्षक, कर्मचारी कार्यरत रहेका र ६५४७ विद्यार्थीहरु रहेका छन्।

पढाइसँगै सिकाइलाई प्राथमिकतादिने यस विद्यालयले प्रत्येक वर्ष नयाँ नयाँ शैक्षिक नारा बोकेर अगाडि बढेको पाइन्छ। आधुनिक सुविधा सम्पन्न प्रयोगशाला, आकर्षक उज्याला कक्षाकोठा, स्मार्ट बोर्ड, प्रोजेक्टरका माध्यमबाट श्रव्य दृश्य सामाग्रीको प्रयोगसँगै अध्ययन अधयापन गरिने यो विद्यालयमा विद्यार्थी र विषयको प्रकृति अनुरुप स्थलगत अवलोकन र प्रयोगात्मक पक्षलाइ जोड दिने गरेका पाईन्छ। वार्षिक कार्यतालिका, वार्षिक पाठयोजना, अनुसार विद्यार्थीको सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउन दैनिक पाठयोजना बनाई कार्यान्वयन गरेको छ। शिक्षक कक्षामा प्रवेश गरेर के पाठ कति समय सम्म पढाइएको छ त्यसको अभिलेख विद्यार्थीहरुले लगबुकमा माध्यमबाट राख्ने गरिएको छ। कालिका मानवज्ञान मा. वि.मा भए गरेका यस्ता थुप्रै अभ्यासलाइ बुँदागत रुपमा टिपोट गरिएको छ।

१) आकर्षक विज्ञान प्रयोगशाला, कम्प्युटर ल्याव र पुस्तकालयको व्यवस्थासँगै आकर्षक कक्षाकोठाको व्यवस्था उच्च इच्छाशक्ति भएका प्र.अ., सकारत्मक विचारलाई कार्यान्वयन गर्नु पर्छ भन्ने विद्यालय व्यवस्थामन समिति, अहोरात्र खट्ने शिक्षक, सचेत अभिभावक र मेहनेती विद्यार्थीको संगम रहेको,

२) अंग्रेजी र नेपाली दुवै माध्यममा पठनपाठन,

३) वार्षिक कार्यतालिका अनुसार काम गर्ने गराउने गरेको,

४) तहगत र कक्षागत रुपमा इन्चार्जको व्यवस्था गरिएको,

५) विभिन्न विधागत समिति गठनसँगै विषयगत विभागीय प्रमुखलाई जवाफदेही बनाउने प्रयास गरिदै,

६) प्रथम त्रैमासिक, अर्धवार्षिक परीक्षामा कमजोर नतिजा भएका विद्यार्थीलाई पृष्ठपोषण पछि पुनः परीक्षाको व्यवस्था,

७) निजी स्रोतका शिक्षकहरुलाई नेपाल सरकारले तोकेको तलव सुविधासँगै कोष कट्टिको व्यवस्था गरिएको,

८) ४:३० सम्म दैनिक रुपमा पठनपाठन सञ्चालन गर्दै

आएको र यसवापत खाजाको व्यवस्था गरिएको,

९) नतिजा प्रकाशनमा अभिभावक उपस्थिति अनिवार्य बनाइएको,

१०) ISA, NCC अतिरिक्त क्रियाकलाप, कुशल व्यवहार सिपका माध्यमबाट विद्यार्थीलाई गरेर, देखेर, सिक्ने वातावरण प्रदान,

११) संस्कार, संस्कृति, कर्तव्यबोधसँगै शिक्षक, विद्यार्थी आचार संहिता निर्माण र कार्यान्वयन,

१२) लगबुकका माध्यमबाट शिक्षक कक्षाकोठाबाट बहिरिएको समयको अभिलेख विद्यार्थीहरुले राख्ने गरेको,

१३) अधिकतम अंक ल्याउने विद्यार्थीलाई विभिन्न अक्षयकोषद्वारा बढिमा ९०,००० सम्मको नगद राशिद्वारा सम्मान गर्ने गरेको,

१४) आवश्यकतानुसार स्मार्ट ल्याब, प्रोजेक्टर, प्रयोगशालाका अतिरिक्त दैनिक पाठयोजनाका साथ कक्षा सञ्चालन,

१५) अभिभावक भेला, पाक शिक्षा , कार्यशाला आदिको शिक्षक, विद्यार्थी सहकार्यबाट काम गर्ने गरिएको,

१६) शिक्षकहरुलाई विभिन्न शीर्षकमा पुरष्कृत गर्ने गरेको,

१७) वार्षिक रुपमा संस्थागत शैक्षिक अवलोकन भ्रमण गर्ने गरेको,

१८) विद्यार्थीको उत्तरपुस्तिका परीक्षणपछि विद्यार्थी आफैले हेरेर गल्ती कमजोरी सच्याउने अवसर दिइने गरेको,

१९) प्रार्थनाको समयमा साङ्गीतिक पिटीको व्यवस्था,

२०) कक्षाकोठा बाहिर विद्यालय परिसरमा सि. सि. टि. भि. जोडेकोले विविध गतिविधिलाई निरीक्षण गर्न सकिने,

२१) जीवनोपयोगी शिक्षा दिने प्रयास गरिएको छ ।

कालिका मानवज्ञान माध्यमिक विद्यालयले प्रत्येक वर्ष शैक्षिक अवलोकन भ्रपणमा शिक्षक कर्मचारीहरुलाई भ्रमण गराउँदै आएको छ । यस वर्षको भ्रमण मिति २०७६/३/२३ गते देखि सप्ताहव्यापी रुपमा हरिद्धार ऋषिदेश, देहरादुन, मसुरी, चण्डिगढहुँदै सिमलासम्मको रहेको थियो । हामीले यस वर्ष शैक्षिक सिकाइका लागि हामीले दुइओटा विद्यालय छनौट गर्‍यौँ १. हरिद्धारको गायत्री विद्यापीठ २. सिमलाको सट उडवर्ड वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला St Edward.S School यसबाट हामीले के सिक्यौँ त यसका बारेमा सामान्य चर्चा गर्न चाहन्छु ।

प्राचीन ऋषि परम्परा मानवीय मूल्य र वैज्ञानिक प्रयोग गर्ने दृष्टिले ९० वर्ष पहिले योगऋषि आचार्य श्री राम शर्माले शान्ति कुञ्जको स्थापना गरेको पाइयो । उक्त संस्थाले आध्यात्मिक, नैतिक, सामाजिक पुनरुत्थान गर्न योग साधनाबाट पूर्वीय संस्कृतिलाई जोडेको देखियो । ८०० बिघा जग्गा जमिन, गगनचुम्बी महल रहेको गायत्री विद्यापीठ आध्यात्मिक चिन्तनबाट भौतिक विज्ञानको पठन-पाठन गरेको पाइयो । पहेँलो पोसाकमा सजिएका गुरु शिष्यहरु प्रत्येक पिरियडको प्रारम्भमा गायत्री मन्त्रोच्चारणबाट कक्षा प्रारम्भ हुने रहेछ । संस्कृतदेखि विज्ञान, कृषि, यन्जिनियरिङ पढाइ हुने उक्त संस्थामा नर-नारी, दलित-गैरदलित भन्ने गरेको पाइएन । जातका आधारमा, लिङ्गका आधारमा, नहेरी नर र नारीका रुपमा समदृष्टि राखेको पाइयो । विद्यार्थीहरुलाई आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन गरेको खाद्यान्न भोजन गराइदो रहेछ । हामी ६२ जनालाई अतिथि सत्कार स्वरुप पिलाएको चियामा चियापत्ती आफै उत्पादन गरेको अर्गानिक चियापत्ती रहेछ । अत्यन्त मिठो चियापानले हामी पूर्ण सन्तुष्टि भएका थियौँ । विद्यार्थीहरुलाई आवश्यक पर्ने विज्ञान प्रयोगशाला, कम्प्युटर ल्याब र Drawing बिद पुस्तकालय अत्यन्त व्यवस्थित देखियो । बालबालिकाहरुलाई स्कुल परिसरमा बिउ विजन रोप्ने, उमार्ने, थन्क्याउने र पाक शाला सम्बन्धी व्यवहारिक ज्ञान दिइदो रहेछ । अनुशासनका दृष्टिले कम्प्युटर ल्याबका सामाग्रीहरु तोड्ने, बिगार्ने काम विद्यार्थीबाट हुन्छ वा हुँदैन भन्ने जिज्ञासामा आश्चर्य प्रकट गर्दै हाम्रा विद्यार्थीहरु

त्यस्तो कार्य अहिले सम्म गरेका छैनन् भन्ने उत्तर पाइयो। यी विविध दृष्टिले उक्त विद्यापिठ अत्यन्त उत्कृष्ट लाग्यो।

यस विद्यालयबाट हामीले आफ्नो संस्कृति संरक्षण व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गर्नुपर्छ। खालि जमिनलाई खेतीका माध्यमबाट हराभरा गराउनु पर्छ। प्रत्येक विद्यार्थीमा राष्ट्र, राष्ट्रियता भेष भूषाको सम्मान र संरक्षण गर्नु पर्दछ भन्ने सन्देश पायौं। पाश्चात्य संस्कृतिले जरागाडेको वर्तमानमा पूर्वीय संस्कृति योग साधनाबाट सफलताको शिखर चुम्न सकिदो रहेछ भन्ने दृष्टान्त बनेको छ।

गायत्री विद्यापीठ St. Edwards School Simla सन् १९२५ मा स्थापना भएको पाश्चात्य संस्कृतिको प्रतिनिधित्व गर्ने क्रिश्चियन स्कुलमा पुग्यौं। कक्षा नर्सरीदेखि १२ सम्म पठनपाठन हुने यो स्कुल प्राकृतिक दृष्टिले सुरम्य स्थल सिमलामा रहेको छ। युवा प्रधानाध्यापक फादर अनिलस्विके रहेको उक्त विद्यालयमा विद्यार्थीको रुचि अनुसार पठन पाठन गरिदो रहेछ। सुन्दर वगैचाले सजिएको विद्यालयमा विविध ल्याब, सङ्गीत, खेलकुद र पुस्तकालयको अत्यधिक प्रयोग गरेको देखियो। बालबच्चाहरु आफ्नो रुचि अनुसारको वातावरण पाए अगाडि बढ्न सक्दा रहेछन् भन्ने दृष्टान्त ससाना विद्यार्थीले गीतका माध्यमबाट हामीलाई स्वागत गरेबाट स्पष्ट हुन्छ।

परीक्षा प्रणालीलाई निरन्तरता दिँदै विषय लागेका विद्यार्थीलाई पूरक परीक्षा लिई पास हुने मौका दिनु पर्छ भन्ने सिकाइ हेटौडा मेनेजमेण्ट क्याम्पसबाट सिकिएको छ। यसले विद्यार्थी पास भई प्रभावकारी सिकाइ गरेको पाइन्छ। प्रधानाध्यापक घनश्याम पाठक श्रीलङ्का, फिनल्याण्ड दक्षिण कोरिया लगायतका राष्ट्रमा भ्रमणका क्रममा देखे, सिकेका ज्ञानलाई कालिकामा प्रयोग गरेको पाइन्छ। २०७१ सालमा आमा प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गरेर घरपरिवारमा आमाले शिक्षापाए बालबच्चाले स्वतः सिक्छन् भन्ने कार्यक्रम अत्यन्त प्रभावकारी रहेको छ। समुदायका असल व्यक्तिलाई दृष्टान्त बनाएर गरिएका क्रियाकलापले विद्यार्थीमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ र विद्यालय र समुदायका बीचको सुमधुर सम्बन्ध कायम रहन्छ भन्ने तथ्यलाई प्रमाणित गर्न यस विद्यालयले विभिन्न प्रकृतिका कार्यक्रम राख्ने गरेको छ।

पूर्व नेपाल सरकारका मुख्य सचिव एवं वर्तमान चीनका राजदूत लीलामणि पौडेल, मेगासासे पुरस्कार विजेता समाज सेवी महावीर पुन, योगगुरु पवन नेपाल जस्ता थुप्रै व्यक्तित्वको सकारात्मक प्रभाव यस संस्थामा परेको छ। लागु औषध दुर्व्यसनले कलिलो मष्तिष्कमा पार्ने प्रभावका वारेमा विभिन्न व्यक्तित्वबाट समय समयमा प्रशिक्षण कार्यक्रम राख्ने गरिएको छ। सडक दुर्घटना, ट्राफिक सम्वन्धी जानकारीकालागि सम्वन्धित व्यक्तित्ववाट भएगरेका प्रशिक्षण सिकाइमा प्रभावकारी बनेका छन्। यस्ता विविध गतिविधिले गर्दा कालिका मानवज्ञान मा.वि सिक्ने र सिकाउने शैक्षिक संस्थाका रुपमा अगाडि बढेको छ।

कालिका मानवज्ञान मा.वि. बुटवलमा शैक्षिक अवलोकन भ्रमणका लागि २४० समूह आएका छन्। यहाँ देखे सिकेका विषयलाई विद्यालय तहमा गएर के गर्नु भएको छ त ? भन्ने जिज्ञासा राख्दा देहायका विद्यालय र प्रधानाध्यापकहरुको प्रतिक्रियालाई प्रतिनिधि मूलक रुपमा राख्ने प्रयास गरेको छु।

१. २०७६ साल जेठ १९ गतेका दिन कृष्ण मा.वि कृष्णपुर ४ कञ्चनपुरका प्रधानाध्यापक गोपालदत्त वरईलाई फोन सम्पर्कगरी जानकारी लिँदा यस्तो प्रतिक्रिया रहेको छ। कालिका मानवज्ञान मा.वि.ले गरेका असल अभ्यास प्रशंसनीय रहेका छन्। हामी यसवर्ष अभिभावकको उपस्थितिमा परीक्षाको नतिजा दिने गरेको, अतिरिक्त क्रियाकलापका लागि समिति गठन गरी सोही अनुसार गर्ने गरेको रेकर्डका लागि लगबुक छाप्न दिएको, प्रविधि मैत्री कक्षा सञ्चालनका लागि प्रयास गर्दै गरेको जानकारी प्राप्त भयो। स्मरण रहोस्

उक्त मा.वि.मा १४०० विद्यार्थी र ५१ शिक्षक कर्मचारी कार्यरत रहेका छन् ।

२. २०७६ जेठ २३ वेनी सामुदायिक मा.वि.का प्र.अ. सहितको समूह भ्रमणमा आएको थियो । प्र.अ दीपक श्रेष्ठलाई फोन सम्पर्क गरी यहाँका असल अभ्यासहरु केके रहे भन्ने प्रश्नको जवाफमा उहाँ भन्नुहुन्छ -कालिका मा.वि. र हाम्रा विद्यालयका क्रियाकलापसँग धेरै मिल्दाजुल्दा रहेका छन् । व्यवस्थापनमा हामीहरु लागेका छौँ । शैक्षिक सामाग्री पनि बनाउँदै छौँ । मल्टी मिडियाबाट कक्षा लिन २ ओटा प्रोजेक्टर जोडेको बताउनुहुन्छ । उक्त विद्यालयमा कक्षा १-१० पठनपाठन हुने र विद्यार्थी संङ्ख्या १००० रहेको छ । अंग्रेजी, नेपाली दुवै माध्यममा पठनपाठन भएको प्रधानाध्यापक बताउनु हुन्छ ।

३. २०७६।२।३१ गतेका दिन भ्रमणमा आउनु भएका गोपाल प्रसाद नमूना मा.वि वसहिया जनकपुर धामका प्र.अ.महावीर दास ३४ विगाहा जग्गा स्कुलका नाममा रहेको र विद्यार्थी सङ्ख्या ११०५ रहेपनि कक्षामा उपस्थित ६०५ जति रहने वताउनु हुन्छ । २८ जना शिक्षक कार्यरत रहेको विद्यालयमा भर्ना हुने र जनकपुरमा कोचिङ् पढी परीक्षा दिने गरेको समस्या पोख्नुहुन्छ । अवलोकन पछि बालविकासतर्फ कक्षाकोठा व्यवस्थित गर्दै गएको, शिक्षक डायरी, पाठयोजना डायरी, लगायतका सामाग्री निर्माण गर्न दिने पक्षमा रहेको बताउनुहुन्छ ।

४. २०७६ असार ६ गते जनता मा.वि. प्युठानका प्र.अ. इन्द्रमणि पोख्रेलको समूह भ्रमणका लागि कालिकामा आएको थियो । कक्षा १ देखि १२ सम्म पठनपाठन हुने उक्त विद्यालयमा १५०० विद्यार्थी र ४१ जना शिक्षक कार्यरत रहेको देखिन्छ । एसइईमा राम्रो नतिजा नआएको र विषयगत विभाग व्यवस्थित गर्न नसकेको वताउनु हुन्छ । कालिका अवलोकनपछि असार १९ गते शैक्षिक योजना निर्माणका लागि कार्यशाला गोष्ठी राखेको विद्यालयमा धेरै शैक्षिक अवस्था सुधार गर्नु पर्ने प्र.अ.बताउनु हुन्छ । फिडर विद्यालयका २० ओटा स्कुललाई बोलाएर गणित शिक्षणमा कसरी सुधार गर्न सकिन्छ भन्नेवारे व्यापक वहस कार्यक्रम चलाएको जानकारी गराउनु भयो ।

५. २०७६ श्रावण १ गते क्षेत्रपाल मा.वि लिखू ४ चौघडा नुवाकोट का प्र.अ कृष्ण बहादुर राईको समूह कालिकामा आएको थियो । कूल ६९६ विद्यार्थी २५ शिक्षक, कर्मचारी रहेका छन् । उक्त विद्यालयमा स-साना कक्षाकोठा हुँदा कक्षा व्यवस्थापनमा समस्या रहेको स्थानीयस्तरमा उपलब्ध शैक्षिक-सामाग्री निर्माणमा लागेको, आइसिटीका लागि १५ दिनभित्रमा सामाग्री खरिद गर्ने, विद्युत कम पावर कम क्षमताको रहेकाले त्यसमा वृद्धि गरी कक्षा प्रभावकारी बनाउने बताउँदै कालिका हाम्रालाई प्रेरणाको स्रोत बनेको प्र.अ.बताउनुहुन्छ ।

६. २०७६ श्रावण १४ गते जनजागृति मा.वि झापाका प्र.अ.इन्दिरा कंडेल (चूडाल) १-१२ कक्षासम्म सञ्चालन भएको मा.विमा २९ जना शिक्षक कर्मचारी ६३७ विद्यार्थी रहेको जानकारी पाइयो । गा.पा.को आर्थिक सहयोगमा अंग्रेजी, गणित र विज्ञान विषयको कोचिङ सञ्चालन गरेको, कक्षा १,२ र ३ का लागि खाजा खुवाउने गरेको, गा.पा.को सहयोगमा सि.सि क्यामरा जडान गरेको, विद्यार्थीलाई बाहिर जान गेटपासको ब्यवस्था गरेको कक्षा १,२,३ लाई डायरी वितरण गरिएको, कक्षा ९ र १० मा शिक्षकको रेकर्ड कक्षामा गएको समय, आएको समय, पढाएको विषय उल्लेख गर्न गोप्य रुपमा विद्यार्थीलाई डायरी दिइएको बताउनुहुन्छ प्र.अ. चूडाल ।

७. २०७६ कार्तिक ३ गते शान्ति मा.वि. गोरखाका प्र.अ. सुनिल खनाल भ्रमणपछि शैक्षिक परिवर्तनका लागि परेको बनाउनुहुन्छ। ३३० जना विद्यार्थी र शिक्षक २१ जना रहेको उक्त विद्यालयमा कक्षा १ देखि १२ सम्म पढाइ हुने गरेको छ। ४५ मिनेटको दुरीमा सवै विद्यार्थी विद्यालयमा आइपुग्ने बताउनुहुन्छ। बसाइ सराइले विद्यार्थीमा कमी रहेको शान्ति मा.वि.मा आफ्नो अवस्थाले भ्याएसम्म शैक्षिक सामाग्री निर्माण गर्ने, बाल शिक्षाको कक्षा कोठालाई व्यवस्थित गर्ने, कक्षा १ र २ मा अंग्रेजी माध्यममा पठन पाठन सुरु गरेको वताउनु हुन्छ प्रधानाध्यापक खनाल।

८. २०७६ कार्तिक २३ गते जगन्नाथ डेडराज मा.वि सुनसरी का प्र.अ हीरामणि पौडेल कालिकाको अवलोकनवाट फर्के लगत्तै शिक्षा विकास तथा समन्वय एकाइ प्रमुख र नगरप्रमुख सहितको वैठक बसी शिक्षामा सुधार गर्न लाग्नु पर्दछ भन्ने प्रतिवद्दता गर्‍यौं। विद्यार्थी भर्नामा डोकोबाट पिरामिडतर्फ लाग्नु पर्ने सरस्वती पूजामा साना भाइ बहिनी भर्ना अभियानलाई सक्रियतापूर्वक लाग्ने धारणा व्यक्त गर्नु भयो। अंग्रेजी माध्यम कक्षा ५ सम्म ६ देखि माथि अंग्रेजी र नेपाली दुवै माध्यममा पठनपाठन गरे पनि सामाजिक विषय नेपाली माध्यममा नै पढाउने गरेको जानकारी गराउनु भयो।

भ्रमण गर्ने व्यक्तिको दिमाग पानीमा एकथोपा तेल राख्दा फैलिएझैँ फैलिन्छ जो भ्रमण गर्दैन उसको दिमाग पानीमा एकथोपा घ्यु राख्दा जमेझैँ जम्दछ। भनाइको आशय हरेक व्यक्ति भ्रमण गर्नु पर्दछ। भ्रमणले नयाँ ज्ञान, सीप प्रदान गर्दछ। हामीले विभिन्न शिक्षण संस्थालाई हेरेर आफ्नो विद्यालयको आवश्यकतानुसार परिवर्तन गर्न सकिन्छ। स्थानीय स्रोत साधनबाट उपलब्ध वस्तुलाई शैक्षिक सामाग्रीका रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। प्रधानाध्यापक, विव्यस र शिक्षकमा तिव्र इच्छा शक्ति हुने हो भने प्रभावकारी सिकाई गर्न सकिन्छ। सिकाइको मुख्य स्रोत शिक्षक नै हो। शिक्षकले चाहेमा अवश्य पनि प्रभावकारी सिकाइ गर्न सक्छन्। आजका विद्यार्थी यान्त्रिक बनेका छन्। उनीहरुलाई प्रकृतिसँग जोडिन सिकाउनु पर्दछ। आफ्नो धर्म, संस्कृति सँगै स-साना नानीहरुले आफ्नो भेषभूषा आहार विहारका वारेमा जानकारी गराउनु पर्दछ। कृषि प्रधान देशका हामी आफ्ना बालबालिकालाई स्कुल परिसरमै फूल, बोटविरुवा रोप्ने, उमार्ने र प्रकृतिलाई माया गर्ने व्यवहारिक शिक्षा दिनु पर्दछ। घर परिवार र समुदायका वीचको सम्बन्ध जोड्न सक्ने शिक्षा सिकाउनु आजको आवश्यकता रहेको छ। कालिकालाई आदर्श मानेर शैक्षिक भ्रमणमा आउनु भएका शैक्षिक व्यक्तित्वहरुले यहाँका असल अभ्यासलाई आफ्नो संस्थामा कार्यान्वयन गर्न प्रतिवद्दता जनाउनु भएको छ। आशा गरौं प्रत्येक शिक्षण संस्था सिक्ने र सिकाउने आदर्श संस्था वन्ने छन्।

ABCD model of writing

● **Lokraj Ghimire,** Teacher

There are four skills in every language which are universal skills of languages-listening, speaking, reading and writing. When a child is born, the baby listens to his/her mother, parents and family members and tries to communicate /p/,/b/,/n/etc. sounds at first. Then the baby learns to speak /l/,/r/,/v/,/j/ sounds gradually along with the growth of the child. After joining school a child listens, speaks, reads and writes English letters and numbers in the school. In pre-primary level, the children spend more time in listening and speaking. In secondary level and higher secondary level, they spend more time in reading and writing. Listening and reading are receptive skills and speaking and writing are productive skills. For grade 9&10, ten marks is allocated for listening.15 marks is allocated for speaking. 40 marks is allocated for reading and 24 marks is allocated for writing. Only 11 marks is allocated for grammar. It shows that reading and writing skills are important for higher level. For grade 11&12, 10-15 marks is allocated for reading and 20-30 marks is allocated for free-writing. Listening and speaking skills are practiced in lower grades and reading and writing skills are practiced in higher level. Grammar is not taught in isolation.

In the context of Nepal, many English teachers are facing many problems while teaching writing, manly in bilingual classrooms. Students spend more times using their local language or regional language and pay less attention on the target language. To reduce such problems. ABCD model in writing can play the important role to facilitate the beginners in writing efficiently and effectively.

Introduction

- Objectives will include for distinct components: audience, behavior, condition and degree.
- They must be observable and measurable "Understand/Learn" words are generally rejected.

Characteristics of objectives

- Observable and measurable.
- Unambiguous
- Result oriented.
- Written and designed clearly.

Audience

It describes intended learners. It is supposed first level of activity. Teacher has to try to understand the level of their students how much they can grab and in which

understanding level they are.

Behaviour

It describes students` capability. When any task is given or designed, the teacher has to be aware of the capacity of the learners. It must be observable and measurable. If it is a skill, it should be real world skill. It also refers to the demonstration of knowledge or skill of any domains of learning like: cognitive domain, psycho-motor domain, active domain and interpersonal domain. Cognitive domain refers to the learners mine or memory power. Psycho-motor domain refers to neuromuscular coordination. Affective domain refers to attitude and values. It has four stages: perception, decision, action and evaluation. Inter-personal domain refers to learners interactive skills.

Condition

It refers to the whole situation of the class room, as well as outside factors.

Degree

It refers to learns` quality how much it is acceptable and measurable. It requires time, accuracy, proportion and quality.

Table of ABCD model:

Part	Description	Example
A= Audience	Who is your Audience? Who is performance the action?	Select class, topic, learning capacity, and make a plan for the reinforcement
B= Behaviour	What can the student do? What is the result or the product of the task ?	From the given task whether they can write or they need help and what type of behaviour has to be performed
C= Condition	How will learners accomplish the task ? What information should be given? What is the circumstance of the class or outside the class ? What type of condition is needed to perform the task ?	While writing on any topics, provide information, vocabulary, new idea to construct or assemble like: coherence and cohesion.
D= Degree	How much ? How often ? How many ? How well ?	Ask them to write again and again so that they can contextualize, sharpen and lengthen their writing.

भौतिक विज्ञान(Physics) को अध्ययन कसरी गर्ने ?

● दिपक बन्जाडे

भौतिक विज्ञान कुनै पनि पदार्थ, पदार्थको चाल र पदार्थको गुणहरुको अध्ययन गर्ने प्राकृतिक विज्ञान हो । ब्रहमाण्डमा रहेका हरेक पदार्थ र शक्तिहरुबीचको अर्न्तक्रिया नै भौतिक विज्ञान हो। ग्रीक भाषामा Physike (knowledge of nature) भन्ने शब्दबाट Physics भन्ने शब्दको उत्पति भएको हो। नेपालमा विद्यालय तथा कलेज तहमा physics को पढाइ भईरहेको सम्बन्धमा,विद्यार्थीहरुले यसलाई कठिन विषयको रुपमा लिएको पाईन्छ। भौतिक विज्ञानमा राम्रो उपलब्धि प्राप्त गर्नको लागि सर्व प्रथम यसलाई आफनो इच्छाको विषयको रुपमा रोज्नु पर्दछ। भौतिक विज्ञान अध्ययन गर्ने सिलसिलामा हरेक व्यक्तिले निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ।

१. विषयवस्तुलाई व्यावहारिक कृयाकलापसंग तुलना गर्ने :

भौतिक विज्ञानका प्राय विषयवस्तुहरु हामीले गर्ने दैनिक कृयाकलापसंग सम्बनधित हुन्छन । जस्तैः बल फ्याकिरहेको बेलामा भेक्टर,वल,गुरुत्ववल र बलले बनाएको बक्रको क्षेत्रफल आदिको हिसाब अनुमान गरिरहेका हुन्छौ।

२. अवधाराणात्मक सोचाइ :

पढ्ने तथा त्यसको अवधारणामा स्पष्ट हुने गरि मनन गर्नु उपयुक्त हुन्छ। कुनै पनि विषयवस्तु पढ्न शुरु गर्नु भन्दा पहिला त्यससंग सम्बनधित अन्य सम्पूर्ण विषयवस्तुको अध्ययन गर्नुपर्दछ। जसले उजथकष्अक पढाइलाई उपलबधिमूलक बनाउन सहयोग गर्दछ । साथै सम्झन सहयोग गर्दछ ।

३.पढाइ र अध्ययनसँगै लैजाने :

वास्तवमा पढाइ र अध्ययन भन्ने छुट्टाछुट्टै कुरा हुन्। एउटा विद्यार्थी कुनै पनि विषयवस्तुमा राम्रोसँग स्पष्ट हुनका लागि पाठ्यपुस्तकको पढाईसंगै उक्त विषयवस्तुसँग सम्बन्धित अन्य स्रोतको गहन अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्नु आवश्यक हुन्छ। त्यसकारण physics को पढाइ र त्यससँग सम्बन्धित अध्ययन-अनुसन्धानको लागि इन्टरनेट, प्रयोगशाालाा तथा अनुसन्धानात्मक लेखरचना आदिको प्रयोग गर्नु पर्दछ।

४. आफनो गणितमा सुधार गर्ने :

भौतिक विज्ञान र गणित एकअर्काका परिपूरक हुन्। गणित बिनाको भौतिक विज्ञान कल्पना गर्न पनि सकिदैन, त्यसकारण physics मा प्रयोग हुने गणितीय समस्या समाधानको लागि आफ्नो गणितीय क्षमता अभिवृधि गर्नुपर्दछ।

५. उपयुक्त वातावरणमा मात्र अध्ययन गर्ने :

शान्त वातावरणमा एकाग्र भएर अध्ययन गर्ने , पढ्ने बेलामा मोवाइल चलाउने तथा अन्य काममा ध्यान नलगाउने, physics पढ्ने बेलामा उपयुक्त वातावरणमा अध्ययन गर्न सकिएन भने भने आवश्यक उपलब्धि प्राप्त गर्न सकिदैन। विद्यार्थीले परीक्षामा राम्रो अङक प्राप्त गर्नको लागि तल दिइएका कुरामा ध्यान दिनुपर्दछः

१. Text book को अध्ययन गर्ने : हरेक विद्यार्थी केवल नोट र साँघुरा सामाग्रीको मात्र अध्ययन नगरेर तभहत दययप को अध्ययन गर्नुपर्दछ । Text book को चयन गर्न पुस्तकालयमा समय बिताउने वानीको बिकास गर्नुपर्दछ।

२. कक्षा नछोड्ने तथा कक्षामा ध्यान दिने : विद्यालयका कक्षा नछोडि नियमित लिने बानीले विषयवस्तु बुझ्न सजिलो हुन्छ। यसले परीक्षामा राम्रो अङक ल्याउन सजिलो हुन्छ।

३. साथीसँग छलफल गर्ने: साथीसँग मिलेर अध्ययन गर्नाले नयाँ तरिकाहरुको आदानप्रदान हुनुको साथै नयाँ अवधारणामा स्पष्ट हुन सजिलो हुन्छ।

४. प्रयोगात्मक कक्षालाई गम्भीर रुपमा लिने : हरेक प्रयोगहरु राम्रोसँग गरि त्यसको सिद्धान्तमा स्पष्ट हुनुपर्दछ। यसले प्रयोगात्मक तथा सैद्धान्तिक परीक्षामा राम्रो अङ्क ल्याउन सहयोग गर्दछ।

५. समाधान गरिएका समस्याहरुको अध्ययन गर्ने : विभिन्न पुस्तक तथा अन्य स्रोतमा रहेका कयखिभम उचयदभिक को अध्ययन गर्दा समस्या समाधान गर्न सजिलो हुन्छ। हिसाव तथा छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरुको उत्तर भएका सामर्गीको अध्ययन गर्नाले समस्या प्रति स्पष्ट हुनुको साथै अन्य समस्या समाधान गर्न सजिलो हुन्छ। यसले एउटै हिसाबमा धेरै समय घोटलिनु पर्ने अवस्था आउँदैन।

६. कक्षा अघि अनिवार्य रुपमा कक्षामा छलफल हुने एकाई पढेर आउने : कक्षामा छलफल हुने विषयलाई एकपटक पढेर आउने । यसले कक्षामा बुझ्न सजिलो हुन्छ साथै कक्षालाई चाख लाग्दो बनाउँछ।

७. लेखेर अध्ययन गर्ने : कुनै पनि सिद्धान्त तथा हिसाब लेखेर प्रयास गर्ने। यसले लामो समय सम्झने र परीक्षामा लेख्दा गल्ती हुने सम्भवनालाई न्यून गर्दछ। खासगरि भौतिक विज्ञान जस्ता ठोस उत्तर लेख्नुपर्ने बिषमा लेखेर प्रयास गर्नुपर्दछ।

८. शिक्षक तथा साथीबाट सुभाब लिने : पढ्ने तरिका तथा स्पष्ट नभएका कुरामा शिक्षक तथा साथीबाट सुभाब लिएर समस्या समाधान गर्न सकिन्छ।

सामान्यतया सबै विषयको अध्ययनको लागि प्रयोग गरिने विधि लगभग एउटै हुन्छन,तर pysics को कुरा गर्दा यो गणित तथा विज्ञानको समायोजन भएकोले तथा ठोस सिद्धान्त तथा नियम लेख्नुपर्ने भएकोले अनुमान तथा आफ्नो व्यक्तिगत विचारले प्रतिभा पर्दशन गर्न मिल्दैन। त्यसकारण नियमित प्रयास र मिहिनेत गर्ने हो भने यो विषय ग्राहो नलागेर रमाईलो लाग्दछ। पढ्नको लागि केवल परीक्षाको समय कुर्ने बानी छोडी प्रत्येक दिन अध्ययन गर्नाले यो बिषय सजिलो हुन्छ।

म विद्यार्थी

निराज कुमार भुज
कक्षा : ९ 'ङ

म मिहिनेती, म कर्मवीर, पढ्छु हाँसीहाँसी
उज्जवल भविष्यको कमना गर्छु, पढाईसित मायागाँसी
दिन बित्छ, हप्ता बित्छ, बित्छ मासी
जतिल कुरा गर्दै जान्छु, म विद्यार्थी साहाँसी।

आमा बुबाको माया लागेर होला, पढन म पाएको
सफल हुन गए म, ज्ञानी मान्छे बन्न आएको
शिक्षकले भाका हाले, मैले गीत बनाएको
साथीले साथ हाले, मैले रीत बनाएको।

पढ्ने पढ्दै छन्, पढ्नु पर्छ मेची महाकाली
बुद्ध र भृकुटी बनेर, नाचौँ ज्योतिको पंख उचाली।
लेखने पढ्न अधिकार हाम्रो, नखाऔँ गाली
आज यो देश हो तिम्रो, भोलि आउला हाम्रो हाली॥

नयाँ कुरा पत्ता लगाउँछु, रोग गर्छु नासी
अबर्लट आइटाइन जस्तै बन्छु, खोज गर्छु छ्यासी (८६)
दिन बित्छ , हप्ता बित्छ, बित्छ मासी
जटिल कुरा गर्दै जान्छु, म विद्यार्थी सहाँसी॥

कालिकामा विज्ञान तथा प्रविधी अध्ययनको सफलता र चुनौतीहरु

● कृष्ण प्रसाद अधिकारी

विज्ञान एउटा सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक रुपमा प्रकृतिमा भएका विभिन्न वस्तुहरु, प्रक्रियाहरु र गतिविधीहरुको अध्ययन गर्ने विषय हो । यसभित्र भौतिक शास्त्र, रसायन शास्त्र, जीवशास्त्र, कम्प्यूटर विज्ञान, वातावरण विज्ञान आदि कुराहरुको अध्ययन् गरिन्छ। विज्ञान र प्रविधि एक अर्कामा सम्बन्धीत छन् । जसको अध्ययनले विश्व एउटा साँघुरो गाउँ घर जस्तै भएको छ।

कालिका मानवज्ञान मा वि देशकै सबैभन्दा धेरै विद्यार्थीहरु भएको विद्यालय हो । यस विद्यालयमा २०६७ सालबाट विज्ञान समूहको +२ तर्फको पढाइ सुरु भएको पाइन्छ । पहिलो वर्ष करीब ३५ जना विद्यार्थीहरुबाट सुरु भएको विज्ञान संकायको पढाई अहिले आएर ७०० विद्यार्थीहरु सम्म पुगेको छ । पछिल्लो वर्षकै कक्षा १२ पछिको रिजल्ट एकैपटक दुई जनाले ःद्यद्यक तर्फ पूर्ण छात्रवृत्तिमा नाम निकाल्न सफल गंगा र जमुना श्रेष्ठ, साथै ईन्जिनियरिङ तर्फ आशा खनालले क्ष्ड्भ पुल्चोकमा पूर्ण छात्रवृतिमा नाम निकालेपछि यस विद्यालयमा विद्यार्थीको भिडभाड बढेको थियो । त्यसपछि २०६८ मा पनि एउटा सेक्सन, २०६९ मा दुई वटा सेक्सन, २०७० मा दुई वटा सेक्सन, २०७१ मा विहान दुई वटा, २०७२ मा विहान दुई र दिउसो दुई वटा, २०७३ मा, २०७४ मा दुईदुई वटा, २०७५ मा तीनरतीन वटा र २०७६ मा तीनरपाँच गरी विज्ञान र प्रविधिको अध्ययन अध्यापन चलिरहेको छ । प्रत्येक वर्ष कम्तिमा एक जना एमबिबिएस तर्फ पूर्ण छात्रवृतिमा नाम निकाल्न विद्यार्थीहरु सफल भएका छन् । रवी सुक्ला, सरोज बिक, ऋषिराम बन्जाडे , प्रतिमा बस्याल, आरती भुसाल, सागर पन्थी लगायत धेरै विद्यार्थीहरु मेडिकल तर्फ पूर्ण छात्रवृतिमा अधययन गर्न सफल भएका छन । साथै ईन्जिनियरिङ तर्फ विनय बस्नेत, सुबेक्षा मरासिनी, शिला पन्थी, निस्चल भुर्तेल, नवीन भण्डारी, आदि साथै एगृकल्चर तर्फ केशबराज काफ्ले, सचिन गहतराज, अशिमता उपाध्याय, अभिशेक अधिकारी, आकाश अधिकारीले (भेटेरिनेरि) तर्फ नाम निकालेर कालिका मा वि को इतिहास कायम गर्न सफल भएका छन् ।

हाल आएर विद्यार्थीको प्रमुख गन्तव्य बन्न सफल भएको विज्ञान सकाय विद्यार्थीको चाप बढेर गएको छ । कारिब १४०० विद्यार्थीबाट प्रवेश परीक्षा लिएर ३५५ जना कक्षा ११ मा भर्ना लिइएको छ। प्राविधिक तर्फ छुट्टै ५१ जना भर्ना लिइएको छ । हाल १२ मा २५५ जना जेनेरल तर्फ र ३९ जना प्रविधिक तर्फ अध्ययनरत छन् । ९८५ कक्षा ११ को रिजल्ट र ९५५ कक्षा १२ को रिजल्ट रहेको छ । कक्षा ११ मा २०७६ को रिटोटल्लिङ गर्दा ३।८५ न्एब सहित ७ जनाले block न्एब प्राप्त गर्न सफल भएका छ्न् ।

सम्भावनाहरुः

१. भावि दिनहरुमा १००५ रिजल्ट दिन सकिन्छ ।
२. सस्तोमा गुणस्तरीय शिक्षा कायम गर्न सफल
३. प्रत्येक वर्ष MBBS, Engineering, BDS, Forestry, Agriculture मा नाम निकाल्न सफल भएका छन् ।
४. अनुशासित दक्ष जनशाक्ति तयार गर्न सफल
५. महँगो शुल्क तिरेर पढ्नु पर्ने अवस्थाको विकल्प

६. उच्च शिक्षाको लागी विभिन्न छात्रवृत्ती प्राप्त गर्न सहजता

चुनौतिहरु:

१. विभिन्न खालका प्रलोभनमा परी SEE पछि विद्यार्थी तितरवितर हुन खोज्ने र सामुदायिक विद्यालयमा राख्न नै गाह्रो
२. सामुदायिक विद्यालयमा नेपाल सरकारले केही दरवन्दी र अनुदानका शिक्षकको व्यवस्था गरेपनि प्राप्तता नभएको।
३. कक्षा ११ र १२ तर्फ कुनै पनि स्थायी शिक्षक नहुनु
४. कम शुल्कमा पनि विज्ञान पढाइ हुन्छ, भनेजस्तो गरी विद्यार्थी र अभिभावक नै निजी संस्थातिर आकर्षित हुनु
५. विज्ञान विषयलाई विद्यालय प्रशासनहरुले हेर्ने दृष्टिकोण अन्य विषयभन्दा फरक नहुने
६. SEE मा प्रयोगात्मक नम्बर बढी भएका कारण बढी GPA आउने र धेरै GPA आएमा विज्ञान नै पढ्नु पर्ने विद्यार्थी र अभिभावकको जबरजस्ती
७. प्रयोगात्मक कक्षालाई व्यवस्थित गर्न र रिसर्च तर्फ विद्यार्थीलाई आकर्षित गराउन चुनौती।
८. कक्षा ११ र १२ लाई कक्षा ९ र १० जस्तो गरी हेर्ने नेपाल सरकारको शिक्षा नीतिको कमजोरी
९. विद्यार्थी भर्ना पछि अभिभावकहरुको नियमित उपस्थिति विद्यालयमा नहुनु, चासो कम दिनु आदि ।
१०. कक्षा १० र ११ को कोशमा धेरै असमान ता हुनु।

माथिका विभिन्न चुनौती हरुको वावजुत पनि कालिका मानवज्ञान मा वि विज्ञान शिक्षामा नेपालकै एक सबैभन्दा धेरै विद्यार्थी कक्षा ११ र १२ मा विज्ञान शिक्षा दिला उन सक्ने सामुदायिक विद्यालयको रुपमा स्थापित भएको छ ।

मेरो सपनाहरू

लक्ष्मी थापा
कक्षा : ११ 'एफ'

हुँ म एक मानव, मानवता नै मेरो धर्म
साक्षी छन् स्वयम् देवता, नित्य गरेको कर्म।

काम, क्रोध, लोभ , ईर्ष्या नहटाइकन
विश्वको कुनै सफलता हाम्रो हातमा हुन्न।

सपना त धेरै हुन्छन् मात्र हुन्छन् सबै अधुरा
लगनशील विहिन भए भने रहन्छन सबै अधुरा।

धन सम्पत्ति र घमन्डको छैन चाह मलाई
बरु आफ्नै पाखुरामा बाच्न सकूँ अरुको मन नजलाई।

मन, वचन कर्मले देशको सेवा गर्न सकूँ
देशलाई बली चढाएर म आफू मर्न सकूँ।

खुट्टा भए सदैव दरिला मैले जहाँ टेके पनि
नगुमोस् कहिल्यै आत्मसम्मान् प्रार्थना छ यहीँ भनी।

मन रहोस् सधैँ प्रफुल्ल खुशी छाओस् मनमा
नबनाउनु कोहीलाई दुश्मन दुई दिने जीवनमा।

आफू मात्र खुशी नभई सबैलाई पार्नु खुशी
रुष्ट भाषा नबोल्नु नबनाउनु कसैलाई दुखी।

आमा बुबाको बन्नु प्यारो बन्नु एक आदर्श व्यक्ति
हुनु एक सच्चा देशभक्त पाऊन विश्वमा ख्याति।
अरु रुदाँ म हाँस्नु यो त ठूलो गल्ती भयो
बिना सित्तिमा म अनि मेरो स्वभिमान् खेर गयो।

यस्तो गल्ती जीवनमा कहिल्यै नि गर्न नसकूँ
बरु आफू रोएर सधैँ अरुलाई हसाउँन सकूँ।

जस्तै दुःख भए पनि देशकै निम्ति बाच्न सकूँ
देशकै निम्ति मर्न सकूँ, देशलाई केही दिन सकूँ।।

ICT in the Classroom

● **Eebaraj Tiwari,** Teacher

In recent years, the term ICT is very famous in teaching and learning field. ICT stands for "Information and Communication Technologies." ICT refers to technologies that provide access to information through computerized technology. There has been a groundswell of interest in how computers and the Internet can best be harnessed to improve the efficiency and effectiveness of education at all levels and in both formal and non-formal settings.

ICT is divided into two main approaches in education such as; ICT for education and ICT in education. ICT for education implies the development of information communication technology for learning and teaching purpose while ICT in education involves the adoption of general components of information and communication technology in practical use in teaching and learning processes

Today, the limitations of distance have been broken by technology. A teacher can have several students all over the world through virtual classrooms. With the use of smart phones, Skype and other devices alike the teachers and students can easily get connected making it possible for teaching and learning to take different innovative platforms. It is seemingly difficult, if not impossible, to address quality education without making mention of the use of ICT. ICT is considered as one of the pillars upon which quality education for all can indeed 9 become a reality, because of its unique capacity to bring the world together, even the most remote and disadvantaged of communities.

Techniques of Using ICT in the Classroom

ICT can be used in the classroom in different ways. It is very essential for the teachers to impart 21st century skills among the students. Almost all the teachers can get benefit from ICT based classes and teaching materials. While using ICT in the classroom, the teachers must be very careful about the leaning outcomes assigned by curriculum. Using ICT randomly hinders the learning environment. If any teacher uses ICT just for piling up the subject matters in the class, effective learning environment cannot be created. Teachers must be careful while designing ICT based learning materials. Moreover, the teachers must be able to prepare communicative and expressive classroom.

We can use ICT in the classroom in the following ways:

a) Smart Board / Device: Using Smart Boards or Smart Devices while teaching. Smart Board allow the teachers and students to design and learn Computer

based learning materials very easily,

b) Projector Based Learning: Recently, many projectors are designed in such a way that we can animate JPG file and play video as well audio while teaching in the class.

c) Computer Assisted Learning: Most of the teachers are now attracted towards using computer, laptop, palmtop, and Tabs while teaching.

d) Mobile Assisted Learning: We can use our cell phone in the class by using different learning apps. There are many mobile apps which can be used very effectively while presenting the subject matter, practising, and evaluating the students.

e) Digitalized Homework / Project works: Assigning homework or project to students to prepare computer assisted presentations such as video documentary, html, ppt. slides etc. In this way we can develop students' Digital Literacy Skill.

f) Virtual Classes: Learning becomes very effective and real if we use virtual reality classroom. Students can learn very deeply by using virtual techniques. Not only that but also virtual classes can be beneficial for the students of remote areas. The students of remote areas can learn with the teachers of advanced areas.

g) Online Learning: The teacher can bring the world into a small classroom, if s/he uses internet in the classroom. Internet allows us to show the photos and videos of related teaching item. We can teach effectively by presenting actual example with the help of internet. Moreover, students can learn different subject matters with the help of online courses.

h) Sharing and Collaboration of Knowledge: Today's students are very advanced, so every teacher should be updated with different current technological knowledge. The students from Nepal can learn different subject matters by sharing and collaborating their projects with the students of other countries. Small classroom can be a kind of Global Village. They can share through email, WhatsApp, Messengers, Imo, Viber, Skype, etc. and collaborate the learning accordingly.

i) Offline courses/ Dictionaries: Offline courses and dictionaries can be used if there is no provision of internet for long time. This can be used with the help of laptop or cell phones.

j) E-Library for research: Teachers as well as students can use e-library for research activities and complete their project work. E-library provides exposure for the students to gain different ideas and knowledge.

k) Learning through Social Media Pages: There are different social media pages such as Facebook, Twitter, etc. which we can use for learning purpose. This is very risky for some irresponsible and immature students. Learning becomes very easy and resourceful through sharing.

Benefits of ICT in Education

Here are some of the benefits which ICT brings to education:

General benefits

- Greater efficiency and effectiveness of learning environment throughout the school.
- Communication channels are increased through email, virtual classes, discussion groups and chat rooms
- Regular use of ICT across different curriculum subjects can have a beneficial motivational influence on students' learning.
- Backbone for the quality education.
- Improves learning achievement through versatile learning environment both in junior and senior classes.
- Secondary schools with very good ICT resources achieved, on average, better results in English, Mathematics and Science than those with poor ICT resources.
- ICT based learning materials motivate the students to learn better.
- ICT based learning materials help to learn global issues.

Benefits for teachers

- Teaching through ICT helps the teachers to develop their Digital Literacy Skill.
- Teachers can get different resources and share teaching and learning material with other teachers all round the world.
- They can send email and assign ICT based project work to the students.
- All the teachers can get benefit through the ICT learning materials designed by any teacher in the school.
- If once digital teaching materials are designed once, it can be used again and again. It can also be updated according to the need of new curriculum.
- ICT facilitates sharing of resources, expertise and advice.
- Greater flexibility of learning environment.
- Gains in ICT literacy skills, confidence and enthusiasm.
- Easier planning and preparation of lessons and designing materials
- Access to up-to-date pupil and school data, anytime and anywhere.
- Enhancement of professional image projected to colleagues.
- Students are generally more 'on task' and express more positive feelings when they use computers than when they are given other tasks to do.
- Computer use during lessons motivated students to continue using learning outside school hours.

Benefits for students

- Learning through ICT helps to develop students' 21st Century Skills such as Digital Literacy Skill, Communication and Collaboration Skill etc.
- Higher quality lessons through greater collaboration between teachers in planning and preparing resources.
- More focused teaching, tailored to students' strengths and weaknesses, through better analysis of attainment data.
- Improved pastoral care and behaviour management through better tracking of students

- Gains in understanding and analytical skills, including improvements in reading
- Comprehension.
- Development of writing skills (including spelling, grammar, punctuation, editing and re-drafting), also fluency, originality and elaboration.
- Encouragement of independent and active learning, and self-responsibility for learning.
- Flexibility of 'anytime, anywhere' access
- Development of higher level learning styles.
- Students who used educational technology in school felt more successful in school, were more motivated to learn and have increased self-confidence and self-esteem
- Students found learning in a technology-enhanced setting more stimulating and student-centered than in a traditional classroom
- Broadband technology supports the reliable and uninterrupted downloading of web-hosted educational multimedia resources
- Opportunities to address their work to an external audience
- Opportunities to collaborate on assignments with people outside or inside school

Benefits for parents

- Easier communication with teachers
- Higher quality student reports – more legible, more detailed, better presented
- Greater access to more accurate attendance and attainment information
- Increased involvement in education for parents and, in some cases, improved self-esteem
- Increased knowledge of children's learning and capabilities, owing to increase in learning activity being situated in the home
- Parents are more likely to be engaged in the school community
- You will see that ICT can have a positive impact across a very wide range of aspects of school life.

Teacher Learning Strategies and Their Practice in Kalika Manavgyan

● **Krishna Prasad Gautam,** Teacher

Teaching is an on-going professional activity. A teacher who has sound knowledge on subject matter, teaching techniques and devotion towards his/her profession is said to be a professional teacher. A teacher should be updated with the new emerging techniques, ideas and concepts and make his/her teaching effective. Such development of new ideas, techniques and concept to make teaching profession effective is called teacher professional development. Experts in the field of ELT are constantly developing new theories, methods and techniques which help to change the traditional teaching strategies and improve the status of teaching and learning. Teachers are the key personalities to bring out these new innovations and improvement in this field. Moreover, in order to grow professionally and to adopt these innovative practices, teachers need to strengthen their professional expertise through different teacher learning strategies.

There is no magnificent road to teachers' professional development. A wide variety of methods, procedures and options available are adopted by the teachers according to their convenience. There are various ways of professional development. It is said that successful teachers are those who continue to develop throughout their professional life. The completion of a pre-service course and initial qualification are only the beginning. There are various learning strategies for teacher development. Some of the teachers learning strategies are mentioned below.

i) Attending Workshop

A workshop is an intensive, short-term learning activity that is designed to provide an opportunity to acquire specific knowledge and skills. In a work-shop, participants are expected to learn something that they can later apply in the classroom and to get hands on experience with the topic. Therefore, this is a very influential strategy of teacher learning.

ii) Practicing Self-Monitoring

Self- monitoring refers to an activity in which information about one's teaching is documented or recorded in order to review or evaluate teaching. Self-observation or self-monitoring refers to a systematic approach to the observation, evaluation and management of one's own behavior in order to achieve a better understanding and control over the behavior. It is a systematic approach to the observation, evaluation, and management of one's own behavior in order to achieve a better understanding and control over the behavior. It is an important strategy of teacher learning for their professional development.

iii) Involving in Teacher Support Group

A teacher- support group can be defined as two or more teachers collaborating to achieve either their individual or shared goals or both on the assumption that working with a group is usually more effective than working on one's own; typically, a group of teachers involve in meeting to discuss goals, concern problems and experiences. This is also one of the strategies of teacher learning.

iv) Keeping Teaching Journal

A teaching journal is an important teacher learning strategy. It is an ongoing written account of observations, reflections, and other thoughts about teaching, usually in the form of a notebook, book, or electronic mode which serves as a source of discussion, reflection or evaluation. The journal may be used as a record of incidents, problems and insights that occurred during lessons. It may be an account of a class that the teacher would like to review or return to later or it may be a source of information that can be shared with others.

v) Doing Peer Observation

Peer observation, one of the strategies of teacher learning refers to a teacher or other observer closely watching and monitoring a language lesson or part of a lesson in order to gain an understanding some aspect of teaching learning or classroom interaction. In peer observation, the teacher observes his/her colleague's class in order to gain and understand some aspect of teaching learning or classroom interaction. From this process the teacher gets the opportunity to learn some ideas for his/her professional development.

vi) Maintaining and Using Portfolios

Teaching portfolio can be defined as a collection of documents and other items that provides information about different aspects of a teacher's work. It serves to describe the teacher's performance to facilitate professional development and to provide a basis for reflection and review. It is a very effective means of teacher learning because the purpose behind teaching portfolio is that it provides a demonstration of how a teacher approaches his or her work and present evidences of the teacher's thinking, creativity, resourcefulness and effectiveness.

vii) Analyzing Critical Incidents

Analyzing critical incidents is also one of the teacher learning strategies. It is an unplanned and unanticipated event that occurs during a lesson and that serves to trigger insights about some aspect of teaching and learning. Critical incident analysis in teaching involves the documentation and analysis of teaching incidents.

viii) Doing Case Analysis

Case analysis is also one of the teacher learning strategies. Case analysis in teacher education involves collecting information over time about a teaching situation and using that information to help better understand the situation and to derive principles from it. A teacher can solve the problem by analyzing the case and can also develop the ideas in teaching and learning.

ix) Involving in Peer Coaching

Peer coaching is also one of the teacher learning strategies in which a teacher takes coaching classes with his/her colleague to perform a teaching learning activities. It is

a procedure in which two teachers collaborate to help one or both teachers improve some aspect of their teaching. Peer coaching is able to offer a personalized opportunity for growth. Both sides of the team benefit.

x) Involving in Team Teaching

Team teaching is a process in which two or more teachers share the responsibility for teaching a class. It is also called pair teaching. The teachers share responsibility for planning the class or course, for teaching it, and for any follow-up work associated with the class such as evaluation and assessment. It is a process in which two or more teachers share the responsibility for teaching a class. The teachers share responsibility for planning the class or course, for teaching it, and for any follow-up work associated with the class such as evaluation and assessment.

xi) Conducting Action Research

Action research is a teacher learning strategy that continuously helps the teachers to update their professional knowledge. It refers to a teacher-conducted classroom research that seeks to clarify and resolve practical teaching issues and problems. It takes in the teacher's classroom or it is conducted in naturally occurring setting. Its primary goal is to improve teaching and learning in schools and classrooms and it is conducted during the process of regular classroom teaching.

xii) Involving in Seminars

Seminar is an intensive, short term learning activity that is designed to provide an opportunity to acquire specific knowledge and skills. Very often people describe workshop and seminar synonymously. However, if we have close look upon them, we can clearly see many differences. Seminars are shorter than workshops. Workshops are often 1 to two days but seminars are usually 90 minutes to 3 hours. The researcher collected data about involving in seminar which can be presented in the following table.

xiii) Involving in Mentoring

Mentoring is one favored strategy, particularly used to support beginning teachers in their induction period. This means mentoring is a teacher support reform strategy. It is a way of encouraging and supporting beginning teachers to manage their own learning so that they maximize their potential, develop their skills and improve their performance. Mentoring is linked to a vision of good teaching and supported by collaboration and assistance rather than competition and assessment.

xiv) Use of ICT in Teaching

ICT (Information Communication Technology) refers to a range of electronic tools for storing, displaying and enhancing information and for communication in a cheaper, easier and faster way. It really brings many advantages to the world of education. It is need and call of the day in the sense that the wide spread use of software, local area networks and internet have created enormous opportunities for teachers and learners to teach and learn. Proper use of ICT develops teachers and learners as autonomous and independent learners or self-directed learners. It plays a crucial role in teachers and learner's professional knowledge updating and upgrading.

The above mentioned strategies are used by the teachers more and less. Most of the teachers use different learning strategies for their professional development. Peer observation, teacher support group, keeping teaching journal, workshops, action research and use of ICT are some of the common learning strategies which are frequently used by the teachers. The school supports in the professional development of teachers by organizing workshop, training, managing ICT materials and other reference materials. School organizes different workshop, seminar and training programs in which teachers involve subject-wise and learn many things by sharing their experiences and ideas. There is discussion on the subject matter in the department of different subject. Teachers always try to adopt new techniques and strategies in their learning. About eighty percent teachers use ICT frequently in their teaching. Teachers have been using the teacher learning strategies for their professional development. Teachers' hard labor and team work, the effective leadership of the head teacher and the better management of SMC are the major aspects behind the success of this school.

Reference:

Richards, J. C. & Farrell, T. S. C. (2005). Professional development for language teachers: Strategies for teacher learning. Cambridge: CUP.

Gautam K. P. (2019). Professional development of English teachers. An Unpublished M.Ed. Thesis. T. U. Kritipur.

Nature my friend

Madanu Rahanal
Class : 9 'E'

I used to play a lot with her.
now I don't know what happen to her
when I see her. She looks sad and sick
I don't know what happen to her

She looks sick and sad
that broke my he art
I think I know the reason
Why she acted like this

now she is in the condition of life and death
If you help me we can save her life
I began you to control pollution . and plant tress
this can save her life
If you can do this

Mistakes

Sandesh Scharya (A)
Class : 8'I'

- When a barbar makes a mistake, it's a new hair style.
- When a tailor makes a mistake, it's a new design.
- When a doctor makes a mistake, it's a an operation.
- When a scientist makes a mistake, it's a new creation.
- When a teacher makes a mistake it's a new revolution.
- But when students make a mistakes, it's a mistake and only mistake.

एउटै उद्देश्यका दुई शैक्षिक अवलोकन भ्रमण

● **डिल्ली प्रसाद पौडेल**, शिक्षक

शैक्षिक क्षेत्रमा छुट्टै पहिचान बनाउन सफल कालिका मानवज्ञान मा.वि. को गुणस्तर र शैक्षिक उपलब्धि निरन्तर बढ्नुमा विद्यालय प्रशासन समिति र शिक्षक सबैको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको पाइन्छ। यसै सन्दर्भमा केही नयाँ र महत्वपूर्ण ज्ञानबारे थप जानकारी लिने र आफ्नो विद्यालयमा अनुसरण गराउने प्रक्रिया अनुरुप सदाझै यस पटक पनि शिक्षकहरुको ज्ञान र कुशलतामा अभिवृद्धि गराइ नयाँ जोश र उमङ्गका साथ कक्षाकोठामा प्रवेश गराउने उदेश्यले शैक्षिक सत्र २०७५ र २०७६ सालको वार्षिक शैक्षिक कार्यक्रम अनुसार गरिएका दुई शिक्षक शैक्षिक अवलोकन भ्रमणहरुबारे सङ्क्षिप्त रुपमा यस लेखमा प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिएको छ।

(क) बुटवल-सिक्किम शैक्षिक अवलोकन भ्रमण-२०७५

पहिलो दिन मिति २०७५/१२/१८ (1st apr 2019)

सोमवार:- दिनको ११:३० बजे विद्यालयको हाताबाट भैरब ट्राभल्सका २ एसी बसमा हामी ७८ जनाको टोली प्र.अ. श्री घनश्याम पाठक सरको नेतृत्वमा बुटवलदेखि सिक्किम शिक्षक शैक्षिक अवलोकन भ्रमणको शुरुवात गर्‍यौं । पूर्वका कोही उत्कृष्ठ विद्यालय र स्थलहरुको अवलोकन गर्दै थप नयाँ जानकारी लिने क्रममा हाम्रो टोली सर्वप्रथम नारायणगढको श्री नारायणी नमुना मा.वि. पुग्यौं। त्यहाँ प्रथम त्रै. र द्धि. त्रै. मा अनुतीर्ण विद्यार्थीलाई अन्तिम परीक्षामा सहभागी नगराउने, हरेक शुक्रबार परीक्षा लिने, प्रार्थना कक्षाकोठाबाटै १० वजे शुरुवात गर्ने जस्ता कुराहरुको जानकारी लिदै हाम्रो टोली हेटौडाको आधुनिक मा.वि. मा पुग्यो। साँझ परिसकेता पनि हाम्रो टोलीलाई स्वागत गर्न प्र. अ. सहित अन्य सरहरुको सहयोगमा विद्यालयको गतिविधिबारे जानकारी लिदै हाम्रो टोली हेटौडा हुदै जनकपुर तर्फ प्रस्थान गर्‍यो।

दोस्रो दिन : मिति २०७५/१२/१९ (2nd apr 2019)

मंगलबार:- जनकपुर जानकी मन्दिरको दर्शन पश्चात नास्ता गरी गाईघाट तर्फ प्रस्थान। गाईघाटमा अवस्थित श्री त्रियुगा नमुना मा. वि. को अवलोकन। वि.स. २०२३ सालमा स्थापित, करिब ३६ विगाहा क्षेत्रफलमा फैलिएको यस विद्यालय जिल्लाकै नमुना मानिएको SEE अनुसारकै परीक्षा प्रणाली, ई-लाइब्रेरीको व्यवस्था आदि कुराको जानकारी लिदै हाम्रो टोली दिवाखाना संगै कोशीको किनारै किनार बसमा रमाइलो गदै रात्रीबसको लागि धरानको भेडेटार प्रस्थान करिब साँझको ६:३० बजे भेडेटार पुगी खाना खादै तोकिएको होटलहरुमा बास बस्यौं।

तेस्रो दिन : मिति २०७५/१२/२० (3rd Apr-2019)

बुधवार:- भेडेटारका विभिन्न स्थानहरुको अवलोकन पश्चात् नमस्ते झरनाको आनन्द लिदै बुढासुब्बा मन्दिरको दर्शन गरी दिवा खाना खान धरानको प्रसिद्ध होटल गोर्खा किचन पुग्यौं। खाना पश्चात धनकुटा, मोरङ सुनसरी हुदै इलामको कन्याम चिया बगानको अवलोकन गरि पशुपतिनगर पुगी होटल नमस्तेमा बास बस्यौं।

चौथो दिन : मिति २०७५/१२/२१ (4th Apr-2019)

विहिबार:- बिहानको चिया संगै भारतीय ट्याक्सीको प्रयोग गर्दै हाम्रो टोली इलामको पशुपति नगरबाट दार्जीलिङ र सिक्किम प्रस्थान गर्‍यो। दार्जीलिङको बतासे, चौरास्ता, रेलस्टेशन आदिको अवलोकन गर्दै दिवाखानासँगै टिस्टा नदीको किनारै किनार नाम्ची बजार हुदै सिक्किमको चारधाम

पुग्यौं । साँझको आरती चलिरहेको हुँदा आरतीमा संलग्न हुदै अन्य मन्दिरको दर्शन पश्चात हामी सिक्किमको राजधानी गान्तोकतर्फ प्रस्थान गर्‍यौं । रातको करिब १० बजे गान्तोक पुगी होटल लोटसमा बास बस्यौ ।

पाँचौ दिन : मिति २०७५/१२/२२ (5th Apr -2019)

शुक्रबार:- विहानको ब्रेकफास्ट संगै हाम्रो टोली सिक्किममा अवस्थित छेन्डुलेक तर्फ प्रस्थान गर्‍यौं । समुद्र सतहवाट करिब १२,५०० फिट अग्लो, हिउँनै हिउँले भरिएको छेन्डुलेक हिउँमा खेल्ने पारखीहरुको लागि अत्यन्तै रमणीय ठाउँ रहेछ । केही समय हिउँमा रमाउँदै हाम्रो टोली गान्तोकतर्फ फर्कियौं । फर्किने क्रममा टाँसीम्यू, बोटानिक्स पार्क, गणेश मन्दिर आदि स्थलहरुको अवलोकन गर्दै दिवा खाना खान पुन होटल लोटस पुग्यौं । खाना पश्चात सुन्दर र रमणीय शहर गान्तोकको अवलोकन गर्दै, सपिङ्ग गर्दै पुन सोही होटलमा बास बस्यौं ।

छैठौ दिन : मिति २०७५/१२/२३ (6th Apr-2019)

शनिबार:- सिक्किमको भ्रमण सकी हामी दार्जिलिङ्ग पशुपतिनगर हुदै नेपाल प्रवेश गर्‍यौं । इलामको फिक्कल चिया बगानको अवलोकन पछि खाना खाइ झापाको उत्कृष्ठ विद्यालय हेर्ने क्रममा अर्जुनधारा स्थित श्री जनता मा.वि. पुग्यो । शनिबारको दिन भएता पनि हाम्रो आगमनलाई व्यग्रताका साथ पर्खिबसेका विद्यालयका प्र.अ. र अन्य टोलीबाट विद्यालयको गतिविधिबारे जानकारी लियौं । वि.स. २०१२ सालमा स्थापना भएता पनि २०६२ साल पछि मात्र फड्को मारेको यो विद्यालायमा अंग्रेजी र नेपाली दुवै रहेको दुवै फरक फरक व्यवस्थापनमा चलेको हरेक २/२ महिनामा शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावकबीच अन्तर क्रिया हुने जस्ता जानकारी लिदैं रात्रीबासको लागि इटहरी प्रस्थान गर्‍यौ ।

सातौ दिन : मिति २०७५/१२/२४ (7th Apr-2019)

आइताबार :- चिया खाई पूर्वको प्रसिद्ध मन्दिर छिन्नमस्ता देवीको दर्शनको लागि सप्तरीतर्फ लाग्यौ । करिब ५ घण्टाको यात्रा पछि छिन्नमस्ता पुगी पूजा अर्चना गरी दिवा खाना खाई साँझको ५ बजे बुटवल तर्फ प्रस्थान गर्‍यौ । सोमबार विहान ५:३० बजे बुटवल पुगेर हाम्रो सातदिन यात्रा समाप्त भयो । अत्यन्तै व्यवस्थित र रमणीय रहेको यो भम्रणको संयोजन महेश पाण्डे सरले गर्नुभएको थियो ।

(ख) बुटवल-सिमला शिक्षक अवलोकन भम्रण-२०७६

पहिलो दिन : मिति २०७६/०६/२३ (10th oct 2019)

बिहिवार:- सदा जस्तै नयाँ ज्ञान र अनुभव बटुल्न विद्यालयका प्र.अ. श्री घनश्याम पाठक सरको नेतृत्वमा ६२ जना शिक्षकको टोली भारतीय नं.का दुई एसी बसबाट बेलुकाको ५ बजे बुटवलवाट सुनौली नाका हुदै भारतको हरिद्वार, ऋषिकेश, देहरादुन मसुरी हुदै सिमला सम्मको यात्रा तय गर्‍यौं । लखनउ, भुरादापुर हुदै करिब ३० घण्टाको यात्रा पश्चात् २४ गते रातको १०:३० बजे हरिद्वार पुगी होटल फेरिवल प्रिभियमा बास बस्यौं ।

तस्रो दिन : मिति २०७६/०६/२५ (12th cot 2019)

शनिबार:- दिन रातको लामो बसको यात्राको थकानसँगै बिहान प्रसिद्ध तीर्थस्थल हरिकी पौडीमा गंगा स्नान गरि हरिद्वार स्थित देव संस्कृत गायत्री विद्यापीठको अवलोकन गर्न पुग्यौं । विशुद्ध आध्यात्मिक ज्ञानबाट नैतिक र चरित्रवान् नागरिक बनाउने उद्देश्यका साथ स्थापित यस विद्यापीठमा गायत्री मन्त्रोचारणबाट प्रातः कालिन प्रार्थना शुरु, जातीय विभेद नगरिएको, जुनसुकै धर्म सम्प्रदायले पनि पढनपाउने यो विद्यापीठ विश्वका हिन्दु अनुरागीहरुको अनुसन्धानको केन्द्र रहेछ । न्यानो स्वागत सहित दुवै विद्यालयहरुका प्राचार्य बीचको भला कुसारी र मायाको चिनो आदान प्रदान पछि हामी ऋषिकेशको लागि प्रस्थान गर्‍यौ । ऋषिकेशको दर्शन पछि देहरादुनको होटल गोल्डेनमा पुगी बास बस्यौं ।

चौथो दिन : मिति २०७६/०६/२६ (13th oct 2019)

आइतबार:- विहानको सामान्य नास्तासँगै मसुरी तर्फ प्रस्थान गर्‍यौ । पहाडकी रानी मसुरी अत्यन्तै सुन्दर र रमणीय पहाडी शहर रहेछ । केवुल कारको यात्रासँगै केही समय मसुरीमा रमाउँदै वीर वलभद्रले आफ्नो भूमिको रक्षार्थ लडेको नालापानी किल्लाको प्रवेशद्वार खलंङ्गा हुदै चन्डीगढ पुगी रातको ३ बजे होटल सेवेनइन वनमा बास बस्यौ ।

पाँचौ दिन : मिति २०७६/०६/२७ (14th oct 2019)

सोमबार:- चन्डीगढको सुन्दर र व्यवस्थित शहरको कुशल ट्रफिक व्यवस्थापनबाट प्रभावित हुदै सुखना झिल रक गाडेन र सुपरमार्केट जस्ता रमणीय स्थलहरुको अवलोकन पश्चात हामी सिमलाको लागि प्रस्थान गर्‍यौं। उच्च पहाडी भूभागमा अवस्थित सुन्दर शहर सिमला रातको १० बजे पुगी होटल उड एण्ड पाथमा बास बस्यौं।

छैठौ दिन : मिति २०७६/०६/२८ (15 Oct – 2019)

मंगलबार:- बिहानको ब्रेकफास्ट सहित सिमला बजारको अवलोकन गर्ने क्रममा भ्यूपार्क हुदै चर्चित विद्यालय S.T. एडवार्डस स्कुलको अवलोकन गर्न पुग्यौं। अत्यन्तै व्यवस्थित र अन्तराष्ट्रिय स्तरको उक्त विद्यालय छात्र छात्रा दुवैको लागि अलग अलग स्थानमा व्यवस्थापन गरिएको संङ्गीत र खेलकुदलाई विशेष प्रथमिकतामा राखी अध्ययन गराइएको जस्ता कुराहरुको जानकारी प्राचार्य र शिक्षिकाद्वारा लिएपछि हामी त्यहाँबाट सन १८८८ सालमा अंग्रेज सरकारले बनाएको प्रशासकीय भवन सिमलादरबार तर्फ लाग्यौं। विशेषताले भरिएको कलात्मक उक्त दरबारको अवलोकन पश्चात हामी मालरोड, फुर्की, एप्पल गार्डेन लगायत चर्चित स्थलहरुको अवलोकन गरी पुनः होटल उडएन्ड पाथमा फर्कियौं।

सातौ दिन : मिति २०७६/०६/२५ (16th Oct -2019)

बुधबार:- बिहान ५:३० बजे हाम्रो भ्रमण टोलीलाई सहयोग गर्ने सहयोगी श्री आसु सुदलाई प्राचार्यद्वारा मायाको चिनो सहित विदा गरेपछि हामी बुटवलको लागि प्रस्थान गर्‍यौं। करिब ३६ घण्टाको लामो बसको यात्रा पार गदै आठौ दिन साँझ ७ बजे सुनौली नाका हुदै नेपाल प्रवेश गर्‍यौ।

यसरी बुटवलबाट शुरु भई टुङ्गिएको बुटवल सिमला भ्रमणमा केही सामान्य समस्या जस्तै लामो बसको यात्रा मौसमको कारण केहीमा अस्वस्थता महसुस र होटलको खाना जस्ता कुराले पिरलेता पनि समग्रमा भम्रण अन्यन्तै रमणीय र अविष्मरणीय रह्यो, यसको संयोजन राजु शर्मा सरले गर्नुभएको थियो।

समग्रमा विद्यालयबाट व्यवस्था गरिएका यी दुवै भ्रमणहरु अलग अलग ठाउँ र परिस्थितिमा भएता पनि तिनीहरुको उद्धेश्य एउटै थियो। नयाँ ज्ञान र अनुभव बदल्दै राम्रा पक्षहरुलाई विद्यालयमा अनुसरण गर्दै शैक्षिक पक्षलाई गुणस्तरीय बनाउनु हो। यस अर्थमा विद्यालयले गरेको लगानी सार्थक भएको जस्तो लाग्छ। दुवै भ्रमणमा प्रधानाध्यापकको नेतृत्वदायी भूमिकाले शिक्षकहरुमा अझ साथ र हौसला मिलेको छ। भ्रमणलाई व्यवस्थित र मर्यादित बनाउन खटिनु हुने अन्य सरहरु, भ्रमणको व्यवस्थापन गरिदिने विद्यालय प्रशासन र व्यवस्थापन समिति लगायत सम्पूर्णमा धेरै धेरै धन्यवाद तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्दै विद्यालयको ५९औं वार्षिकोत्सव तथा अभिभावक दिवसको अवसरमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

जय कालिका मानवज्ञान

STUDENT को अर्थ

नाम : राजेश धर्ति
कक्षा : ९

S = Social Worker : समाजको भलाई गर्नु प्रत्येक विद्यार्थीको कर्तव्य हो।

T = Truth : प्रत्येक विद्यार्थी साँचो बोल्नुपर्छ

U = Understanding : प्रत्येक विद्यार्थी समझदारी बन्नुपर्छ।

D = Discipline : प्रत्येक विद्यार्थीमा अनुशासन जरुरी हुन्छ।

E = Education : प्रत्येक विद्यार्थीको कर्तव्य शिक्षा प्राप्त गर्नु हो।

N = Natural : प्रत्येक विद्यार्थीहरुमा कुनै प्रकारको कृत्रिमता नभई स्वाभाविकता हुनुपर्दछ।

T = Try : प्रत्येक कार्यमा प्रयास गर्नुपर्छ।

Quality Education through Child-Friendly Environment: KalkaManavgyan Secondary School

● **Sherchandra Giri,** Teacher

Abstract:

Education helps human beings develop their personality and prepares them for their future life.In addition, it is considered as the cornerstone of social and economic development. Hence, in all countries across the globe special efforts are being made to address the issues of access to and quality of education. These efforts are founded on the Education for All, Millennium Development Goals (MDGs) and other international agreements.

Our need is not only to enroll children in school but also to build the capacity of all schools to provide appropriate education for children according to their wishes. Hence, the constitution of Nepal- 2072, has ensured the right to education of all children. The constitution has also recognized that all children have the right to receive quality education without any discrimination for their overall development. In order to increase access to education and ensure quality education, several efforts are being made. The concept of child-friendly school is one of them.

Child-Friendly Environment:

According to UNICEF, a child-friendly educational institution is inclusive, protective, and healthy for all children regardless of their social background, ethnic origin, gender, and level of ability. It has all the necessary facilities that make the child's school experience more effective and comfortable. A child-friendly school is respectful of all children, and the families and communities of the students are invested in school life as well as the students themselves.

As we know, school is one of the most significant institutions in the life of every person because this is where we take our first steps to the adult world from. A school can make a huge influence on every person, and it can be both positive and negative, depending on the circumstances. Generally, teachers are highly responsible for creating a good atmosphere in class, where no single child will feel left out and all of them will thrive for new knowledge. Being aware of basic child psychology is important for teachers, because they are the figures that kids look up to, and they should be good role models for them.

Child-friendly school:

KalikaManavgyan Secondary is one of the leading community schools in Nepal .It has adopted different pedagogical strategies for child -friendly environment. Here are some basic principles of child-friendly school that determine if a certain educational institution is safe, inclusive, and effective for learning. There are two primary characteristics of a child-friendly school:

i) This school is child-seeking

It works to identify those children who are excluded for some reasons and help them out with enrolling in school and participating in the learning process. Children are treated as subjects with their own rights, regardless of their age. When they are at school, they are respected and their well-being has to be ensured

ii) This school is child-centered

Kalika Manavgyan secondary School helps children develop their full potential and be concerned about their health and safety. It also cares about students' lives outside school and things that happen in their family or community. Apart from everything else, this school provides children with good-quality environment by taking the following aspects into account:

a) This school is inclusive

This means that the school staff never under any circumstances discriminate, exclude, and stereotype children based on their differences. Education is free, compulsory, and affordable for those who are unable to pay for school. The inclusive institution respect the diversity of its students and treat them all equal, without discrimination towards female students, children who work, students who belong to ethnic minorities, physically challenged students, victims of violence and exploitation, etc. Except that, it is also responsive of diversity by providing children the basic needs based on their social class, gender, ethnic group, and level of abilities.

b) This school is effective for gaining knowledge

A child-friendly educational school provides high quality education, and learning processes have to be appropriate for every child's level of development, learning style, and abilities. The learning methods have to be cooperative, active, and democratic. This school provide materials and resources for learning. This school has enhanced the morale, status, capacity, commitment and income of the teachers, as well as their recognition of children's rights. Quality learning is promoted by helping children out with their studies and teaching them the useful learning techniques

c) This school is healthy and protects the students

This means that the school workers are responsible for establishing a safe and healthy environment that meets the sanitary norms. A school needs to ensure the health policies, for instance, no taking forbidden substances, harassment, and bullying. The counseling for every child is provided. There is health education classes, based on life skills. The physical and emotional health of students and teachers is to be taken care of. Children have to be protected from any kinds of harm and abuse, and they need to remember their being at school as a positive experience.

d) This school is gender-sensitive

Gender equality is promoted and encouraged, and any kinds of gender-based stereotypes are eliminated. All the facilities, textbooks, and processes are girl-friendly, and teachers need to stop normalizing violence among boys, providing the safe and non-violent environment for all children.

Respecting the equality and rights of all people regardless of gender or other biases are strongly encouraged

Why Child-friendly School?

Most of the schools in Nepal are still being run in a conventional way in terms of management and teaching-learning. The whole school environment is focused on encouraging children to get the text by heart. The text books and teaching aids made available by the central level only are being used. Seldom are the teaching and learning materials that can be made available at the local level utilized. For all these reasons, teaching and learning that are suitable to children has not been addressed properly. In the child-friendly schools, these issues are addressed. If the child-friendly environment exists in the schools, children can learn quickly and they will have less mental stress while reading and writing. Keeping in mind such positive aspects, schools are required to be child-friendly.

Facilities required in a child-friendly school

The facilities that have to be present in child-friendly schools ,the basic provisions for cleaning, such as water and soap, have to be available all the time in order for children not to skip the vital steps of their hygiene if they are complex or unavailable. There need to be appropriate adjustments for children. They are smaller and physically weaker than adults, so some things can be more difficult for them – for example, opening heavy doors. The class facilities should be comfortable for youngsters and not distract them from studying. The school needs to offer capacity according to the total number of school children. For instance, there have to be enough garbage cans, otherwise, they will throw the litter on the ground. There need to be enough toilets and hand washers for everyone. All the kids should have quick access to lunch. The gender-related needs should be addressed, especially the differences between boys and girls that become more obvious from the age of 8-10. The needs of children with physical disabilities should be addressed too, otherwise, they will not feel safe in the school, and as a result, they will be isolated from the world. A child-friendly school needs to take care of physically challenged children and ensure them a good education. The tools should be designed according to children's age, and their learning and development should be actively stimulated. The affordable facilities should be found and installed. The environmental issues should be taken care of. Children should also be taught environment-friendly approach too.

Child-friendly schools can be a powerful tool for both helping to fulfill the rights of children and providing them an education of good quality. At the national level, for ministries, development agencies, and civil society organizations, they can prepare policies and programs leading to child-friendly systems and environments, as a focus for collaborative programming leading to greater resource allocations for education, and as a component of staff training. At the community level, for school staff, parents, and other community members,concerned authorities should focused while preparing plans and polices.

भाषा शिक्षणमा विद्यार्थी केन्द्रित विधि

● ज्ञानेश्वर आचार्य

भाषालाई विचार विनिमयको एक महत्वपूर्ण साधनको रुपमा लिन सकिन्छ। शिक्षण भन्नाले विषयवस्तुको शिक्षण मात्र नभएर विषयवस्तु बुझ्ने बुझाउने र व्यक्त गर्ने माध्यम बुझिन्छ । शिक्षण एक कला पनि हो । यसले मानवीय मस्तिष्कसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्नुका साथै विषयको सैद्धान्तिक र व्यावहारिक पक्षको समन्वय पनि गर्दछ। शाब्दिक अर्थमा शिक्षण भनेको सिकाउनु वा अध्यापन गराउनु हो भने विधि भने तरिका शैली हो। शिक्षण एक कला भएकै कारण यसका आफ्नै विशेषता र जटिलता पनि छन्। अन्य विषयका तुलनामा भाषा शिक्षणका विशेषता र समस्या आफ्नै किसिमका छन् । परिवर्तित समयसँगै ज्ञानविज्ञानको क्षेत्रका नवीन विचारहरुलाई अरु समक्ष पुऱ्याउन र आफूले पनि नयाँ विचारहरुलाई बाड्न, राष्ट्रको धर्म, संस्कृति, रहनसहन रीतिरिवाज आदि बुझ्न भाषा शिक्षणको आवश्यकता पर्दछ। विषयवस्तुको शिक्षण विषयवस्तु आदान-प्रदान गर्ने माध्यमको शिक्षण फरक कुरा भएकाले भाषा शिक्षणलाई ज्ञानको शिक्षण नमानेर भाषिक सीप विकासको शिक्षण हो भन्न सकिन्छ।

भाषा शिक्षणको मुख्य उद्देश्य विद्यार्थीलाई भाषिक कुशलतामा दक्ष बनाउनु हो । भाषा शिक्षणका सन्दर्भमा विद्यार्थीहरुलाई दक्ष बनाउनका लागि भाषाका चार सीपलाई विशेष जोड दिनुपर्दछ। ती चारवटा सीपहरुमा सुनाइ सीप, बोलाइ सीप पढाइ सीप र लेखाइ सीप । यीमध्ये कुनै एक सीपमा कमजोर भएमा समग्ररुपमा भाषिक सीपको विकास भएको मानिदैन । भाषा शिक्षण प्रभावकारी बनाउन र विद्यार्थीहरुलाई सबल र सक्षम बनाउन सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइमा सीपमा आधारित भएर क्रियाकलाप गराउनु पर्दछ। भाषा शिक्षणलाई प्रभावकारी बनाउन निरन्तर अभ्यासले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। सुन्ने बोल्ने पढ्ने र लेख्ने सीपमा विद्यार्थी जति अभ्यस्त हुन्छ त्यतिनै भाषिक सिकाइ सबल सक्षम हुन्छ। यसकोलागि विद्यार्थीको सक्रिय सहभागितामा सरल र सहज बनाउन विद्यार्थी केन्द्रित शिक्षण विधिको छनोट गरी प्रयोगमा ल्याउन आवश्यक हुन्छ। यो वैज्ञानिक प्रयोगात्मक र सीप प्रधान विधि हो। यसले भाषा सिकाइलाई सरल, रहज, सिर्जनात्मक, अनुसन्धानात्मक प्रभावकारी बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

भाषा शिक्षणमा विद्यार्थी केन्दित शिक्षण विधि भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। शिक्षणका क्रममा शिक्षक केन्द्रित वा सक्रिय नभई सहयोगीको भूमिका निर्वाह मात्र गर्ने तर विद्यार्थीहरुलाई हरेक क्रियाकलापमा सक्रिय गराई वा विद्यार्थीको भूमिका महत्वपूर्ण हुने विधिलाई विद्यार्थी केन्द्रित विधि भनिन्छ। यस विधिमा शिक्षकको भूमिका सहयोगीको मात्र हुन्छ। परम्परागत शिक्षण विधिले अपेक्षाकृत उद्देश्य पूरा गर्न नसकेपछि समयको माग युगको आवश्यकता र पाठ्यक्रमले तोकेको लक्ष्य पूरा गर्न, विद्यार्थीको शैक्षिक विकासको लागि ल्याइएको विद्यार्थी केन्द्रित शिक्षण विधि एक प्रभावकारी विधि हो। यस विधिले व्याख्यान विधिको विरोध गर्दै सिकारुको दक्षता, मनोविज्ञान, रुचि पूर्वज्ञान परिपक्कता अनुभव आदि कुरालाई ध्यान दिदै विद्यार्थीको उत्साहपूर्ण सक्रिय सहभागितामा जोड दिन्छ। यस विधिमा प्रत्येक विद्यार्थी समानरुपले क्रियाकलापमा सहभागी हुने हुँदा सौहार्दपूर्ण वातावरणको निर्णाण भएकाले विद्यार्थी र शिक्षक बीचको सम्बन्ध प्रगाढ हुन्छ विद्यार्थीलाई

सक्रिय, क्रियाशील जागरुक, सजक र उद्देश्यप्रति आकर्षित गर्दछ। कक्षामा जान्ने विद्यार्थीले कमजोर र विद्यार्थीलाई सिकाउने र सिक्ने वातावरणको बन्दछ। जसबाट सिक्ने र सिकाउने विद्यार्थीमा पुर्नबल प्राप्त हुन्छ। विद्यार्थीमा डर, सङ्कोच, निराशा कुण्ठा हटाउनमा सहयोग गर्दछ। रचनात्मक, पृष्ठपोषण मुखी र सुधारमुखी सिकाइमा बल पुग्दछ। भाषा शिक्षणमा विद्यार्थीको प्रत्यक्ष सहभागितालाई ध्यान दिइन्छ। विद्यार्थीको भूमिका सक्रिय रहने हुँदा शिक्षकको भूमिका केवल सहजकर्ता प्रथप्रदर्शक सहयोगी र सल्लाहकारका रुपमा हुन्छ। यसले विद्यार्थीमा विषयगत रुपमा समस्या पहिल्याई आफै समस्या समाधान गर्ने बानीको विकास गराउँछ। सृजनशील मौलिक तथा सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ सीपमा आत्मनिर्भर सक्षम बन्न सहयोग गर्दछ। त्यसैले यस विधिमा विद्यार्थीलाई पढाइ प्रति बढी दबाव दिनु आवश्यक पर्दैन।

अतः विद्यार्थीहरुको शैक्षिक उपलब्धि हासिल गराउने मुख्य पक्ष भनेको भाषिक सीपका सुनाइ, बोलाइ, पढाइ र लेखाइ सीप नै महत्वपूर्ण मानिने हुँदा यसको प्राप्तिको लागि विद्यार्थी केन्द्रित शिक्षण नै मुख्य माध्यम हो। विद्यार्थी भाषिक सीप ग्रहण तथा अभिव्यक्त गर्ने शैली शिल्प क्षमता विकास गरी नयाँ ज्ञानको खोजी गर्नु तत्पर बनाउने मात्र होइन सिकाइ प्रति रुचि बढाउन सहयोग गर्दछ। सिकारुलाई आत्मनिर्भर बनाउनुको साथै आत्मनिर्भर र निडर निर्भिक बनाउन छ। सिकेको ज्ञान र कलालाई बेचेर जीवन जिउने क्षमता विकास गर्दछ। विद्यार्थीहरुलाई सभ्य शिष्ट, सक्षम र व्यावहारिक बनाउन मद्धत पुऱ्याउँछ। त्यसैले शैक्षिक उपलब्धि हासिल गर्न सक्षम र सवल बनाउन विद्यार्थी मैत्री शिक्षण विधि नै महत्वपूर्ण हुन्छ।

सन्दर्भ सूची

- अधिकारी हेमाङ्गराज २०७५ नेपाली भाषा शिक्षण, विद्यार्थी पुस्तक भण्डार काठमाण्डौं
- लामिछाने यादव प्रकाश (२०५३) नेपाली भाषा शिक्षण, विद्यार्थी पुस्तक भण्डार, काठमाडौं
- सम्प्रेषण वार्षिक पत्रिका अङ्क २ (२०७१/६२), त्रि.वि. केन्द्रीय क्याम्पस।

विदेशिनुको पिडा

पुष्पा जि.सी
कक्षा : ६, सेक्टर २

विदेशिनुको बाध्यता हो मेरो रहर हैन।
यहाँको सडक मेरो कुनै सहर हैन॥

बहिनीको लागि मोबाइल फोन, आमाको लागि सुनको चुरा।
बाबाको घर बनाउने सपना गर्नु छ मलाई पुरा॥
यही राम्रो काम पाए त किन जान्थ्यौ र विदेश।
कालापानीको युद्ध राजनीति र हरताल यस्तै छ मेरो स्वदेश॥

टाइ लगाएर गुन्डा बस्छन्, यस्तो हालत छ मेरो देश।
यहाँ बसेर चाकरी गर्नु भन्दा राम्रो हुन्छ जानु पराई देश॥
साहेद मेरो देशको सरकारले मलाई चिन्न सकेन।
यो देशको नागरिकमा मेरो नाम गिन सकेन॥

तर यो मुटुमा रातो फरफराउने झन्डा सरकारले छिन्न सकेन।
विदेशिनु मेरो बाध्यता हो, रहर हैन॥
ती अन्जानका गल्ती, अनि यो सडक मेरो सहर होइन।

नेपालको संविधानमा समावेश मानव अधिकार सम्बन्धी प्रावधानहरु

● **दामोदर घिमिरे**, कानुन शिक्षक

मानवीय मूल्य, मर्यादा र प्रतिष्ठाकासाथ जीवन यापन गर्न मानवलाई आवश्यक पर्ने न्यूनतम अधिकारहरुको समष्टिगत रुप नै मानव अधिकार हो। मानव अधिकार मानवले मानिस भएर जन्मेकै कारण प्राप्त गर्ने जन्मसिद्ध, नैसर्गिक, संवैधानिक, प्राकृतिक र आधारभूत अधिकार हुन्। मानव अधिकारले मानवको मूल्य र प्रतिष्ठालाई प्रवर्द्धन र संरक्षण गरेको हुन्छ। मानव अधिकार सर्वव्यापि, सर्वकालीन, अभिभाज्य, अहरणीय, अलौकिक, शाश्वत, अभेद, अन्तरनिहित, अहस्तान्तरणीय तथा मानवीय मूल्य र प्रतिष्ठासँग सम्बन्धित रहेको हुन्छ।

हरेक देशमा संविधानलाई देशको मूल कानूनको रुपमा मानिएको हुन्छ। संविधानलाई मूल कानून मानिनुको मुख्य चुरो चाहिँ संविधानसँग बाझिने कानून बाझिएको हदसम्म अमान्य हुन्छ। संविधानको भावनासंग बेमेल हुने गरी कुनै पनि कानून निर्माण गरिएको हुदैन। संविधानको पालना गर्नु प्रत्येक व्यक्तिको हुन्छ। संविधानले दिएको अधिकारभन्दा बाहिर गएर कुनै पनि नागरिकले कार्य गर्न पाउँदैनन्। नागरिकका हक र अधिकारको व्यवस्था संविधान मै गरिएको हुन्छ। यस लेखको खास ध्यय नेपालको संविधानमा समावेश भएका मानव अधिकारसम्बन्धी प्रावधानहरुको संक्षिप्त चर्चा गर्नु रहेको छ।

प्रस्तावना

जनताको प्रतिस्पर्धात्मक बहुदलीय लोकतान्त्रिक शासन प्रणाली, अभिवेद, नागरिक स्वतन्त्रता, मौलिक अधिकार, मानव अधिकार, बालिग मताधिकार, आवधिक निर्वाचन, पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता तथा स्वतन्त्र, निष्पक्ष र सक्षम न्यायपालिका र कानूनी राज्यको अवधारणा लगायतका लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतामा आधारित समाजवादप्रति प्रतिबद्ध रही समृद्ध राष्ट्र निर्माण गर्ने लगायतका अधिकारहरुको उल्लेख गरिएको छ।

मौलिक हकहरुको व्यवस्था

संविधानको भाग ३ मा धारा १६ देखि ४६ सम्म ३१ वटा मौलिक हकहरुको व्यवस्था गरीएको छ।

१६. सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हक,
१७. स्वतन्त्रताको हक,
१८. समानताको हक,
१९. सञ्चारको हक,
२०. न्याय सम्बन्धी हक,
२१. अपराध पीडितको हक,
२२. यातना विरुद्धको हक,
२३. निवारक नजरबन्द विरुद्धको हक,
२४. छुवाछूत तथा भेदभाव विरुद्धको हक,
२५. सम्पत्तिको हक,
२६. धार्मिक स्वतन्त्रताको हक,
२७. सूचनाको हक,
२८. गोपनीयताको हक,
२९. शोषण विरुद्धको हक,
३०. स्वच्छ वातावरणको हक,
३१. शिक्षा सम्बन्धी हक,
३२. भाषा तथा संस्कृतिको हक,

३३. रोजगारीको हक,
३४. श्रमको हक,
३५. स्वास्थ्य सम्बन्धी हक,
३६. खाद्य सम्बन्धी हक,
३७. आवासको हक,
३८. महिलाको हक,
३९. बालबालिकाको हक,
४०. दलितको हक,
४१. ज्येष्ठ नागरिकको हक,
४२. सामाजिक न्यायको हक,
४३. सामाजिक सुरक्षाको हक,
४४. उपभोक्ताको हक
४५. देश निकाला विरुद्धको हक,
४६. संवैधानिक उपचारको हक,

नागरिकका कर्तव्य

संविधानको धारा ४८ मा नागरिकका निम्नानुसारका कर्तव्य रहेका छन्

(क) राष्ट्रप्रति निष्ठावान हुँदै नेपालको राष्ट्रियता, सार्वभौमसत्ता र अखण्डताको रक्षा गर्नु,
(ख) संविधान र कानूनको पालना गर्नु,
(ग) राज्यले चाहेका बखत अनिवार्य सेवा गर्नु,
(घ) सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र संरक्षण गर्नु ।

राज्यको नीति

संविधानको धारा ५१ मा मानव अधिकारको संरक्षण र संवर्धन गर्दै विधिको शासन कायम राख्ने, नेपाल पक्ष भएका अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि सम्झौताहरूको कार्यान्वयन गर्ने सहित सामाजिक न्याय र समावेशीकरण सम्बन्धी राज्यको नीति रहने व्यवस्था रहेको छ।

न्यायालय सम्वन्धी व्यवस्था

लोकतान्त्रिक मुलुकमा मानव अधिकारको संरक्षणमा अदालतको भूमिका उल्लेखनीय रहेको हुन्छ। नेपालको संविधानको भाग ११ मा न्यायपालिका सम्वन्धी व्वस्था गरिएको छ। सर्वोच्च, उच्च र जिल्ला अदालत गरी तीन तहको अदालतको कल्पना संविधानले गरेको छ। यि अदालतहरु बाहेक कानून बमोजिम मुद्दा हेर्न स्थानीय स्तरमा न्यायिक निकाय वा विवाद समाधानका बैकल्पिक उपाय अबलम्बन गर्न अन्य निकाय गठन गर्न सकिने व्यवस्था रहेको समेत छ।

संविधानको भाग ३ द्वारा प्रदत्त मौलिक हकको प्रचलनका लागि धारा १३३ वा १४४ मा लेखिए बमोजिम संबैधानिक उपचार पाउने हकको व्यवस्था धारा ४६ मा गरीएको छ।

आयोग सम्बन्धी व्यवस्था

राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग

मानव अधिकारको सम्मान, संरक्षण र संवर्धन तथा त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनलाई सुनिश्चित गर्नका निमित्त संविधानको धारा २४८ र २०४९ मा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग र आयोगको काम, कर्तव्य र अधिकार सम्बन्धमा व्यवस्था गरीएको छ।

अन्य आयोगहरु

संविधानको भाग २७ को धारा २५२ देखि २६४ सम्म अन्य आयोगहरुको व्यवस्था छ।

राष्ट्रिय महिला आयोग

संविधानको २५२ मा राष्ट्रिय महिला आयोगको गठन प्रक्रिया, योग्यता, नियुक्ति प्रक्रिया सम्बन्धमा, धारा २५३ राष्ट्रिय महिला आयोगको काम, कर्तव्य र अधिकार र धारा २५४ मा प्रदेशमा कार्यालय स्थापना गर्न सकिने सम्बन्धि व्यवस्था रहेको छ।

राष्ट्रिय दलित आयोग

राष्ट्रिय दलित आयोगको सम्बन्धी व्यस्था संविधानको धारा २५५,२५६ र २५७ मा रहेको छ।

राष्ट्रिय समावेशी आयोग

संविधानको धारा २५८, २५९ र २६० मा राष्ट्रिय

समावेशी आयोगको व्यस्था छ।
आदिवासी जनजातिआयोग धारा २६१
मधेशी आयोग धारा २६२
थारु आयोग धारा २६३
मुस्लिम आयोग धारा २६४

अन्य निकायहरु

मानव अधिकारसँग सम्बन्धित अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग भाग २१, महालेखा परीक्षक भाग २२, लोक सेवा आयोग भाग २३, निर्वाचन आयोग भाग २४, राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा बित्त आयोग भाग २६ अन्य संवैधानिक निकायको रुपमा रहने व्यवस्था संविधानले गरेको छ।

सन्धि सम्बन्धि व्यवस्था

भाग-३२ को धारा २७८ मा सन्धि सम्पन्न गर्ने अधिकार धारा २७९ मा सन्धि वा सम्झौताको अनुमोदन, सम्मिलन, स्वीकृति वा समर्थन गर्ने सम्बन्धमा व्यवस्था रहेको छ।

स्रोत सामाग्री

१. नेपालको संविधान, २०७२
२. मानव अधिकारसम्बन्धी जान्नुपर्ने कुराहरु, २०७४
३. विद्यालय शिक्षकहरुका लागि मानव अधिकार श्रोत पुस्तिका, २०७१

विद्यार्थी

सन्तोष कुंवर
सेक्टर : २

विद्यार्थी शक्ति नजुटेसम्म बल्दैंन प्रकाश।
विद्यार्थी वर्ग नउठेसम्म, हुँदैन विकाश ॥
विद्यार्थी हामी बस्दैनौ कहिल्यै, आलस्य गरेर।
विद्यार्थी दिप जलाउँछौं मनमा, कर्तव्य ठानेर।

पढेर धेरै भविष्य् आफ्नो, उज्यालो बनाउँछौं।
कुबाटोतिर त्यागेर हामी, सुबाटो लम्कन्छौ ॥
पढेर धेरै देशको, हामी मुहार हसाउछौं।
शान्तिको ध्वनी छेरर सारा, विश्व नै जगाउँछौ ॥

विद्या हो धन यो ठूलो संसारमा अरु केही छैन।
विद्याले दिन्छ, ज्ञानको ज्योति यो कहिल्यै निभ्दैन ॥
मान्छेले टेके चन्द्रको भूमि, विद्याको देनले।
इज्जत राख्छौं राष्ट्रको हामी, विद्यार्थी हुनाले ॥

पसिना र मेहनत गरे, जे पनि पाइन्छ।
यो देशलाई माथि उठाउन, हामी विद्यार्थी चाहिन्छ ॥
हामीले गरे के हुन्न, यहाँ ज्योति नै बल्दछ।
हामीले छरे के हुन्न, यहाँ भोलि नै फल्दछ ॥

मैले सोचेको मान्छे

विवेक भुसाल
कक्षा : १०

सानो थिएँ, के म सोच्थेँ
सम्झि हाँस्छु, के म खोज्थेँ।
के के चाहान्थेँ, सोच्थे कुरा ठुला
यहि कुरा अहिले गर्दा भन्छन् दिमाग खुला ॥

सानो थिएँ साच्थे सपनाको मान्छे म बनू।
भविष्यको जग मङ्गलमा गई खनू।
साच्दथेँ नराम्रा गरे चुडेलले खान्छेँ।
डराइ के गर्नु बन्नु छ सपनाको मान्छे ॥

भुलाई मनु मस्तिष्कका घाऊ
हराई आफैलाई जित्नु छ जीवनको दाऊ।
जगन्य भुल हुन सक्छ नगर्नु कोसिस
आफै हौ जिम्मेवार, नभन्नु विजय तिलक किन खोसिस् ॥
गर्नु छ यस्तो काम
अस्ताय सूर्य ल्याउनु छ नयाँ घाम।
सोच्दै थिएँ मनका कुरा, सोच्दै छु अझै
खोज्दै थिए जीवनका पाटा खोज्दै छु अझै ॥

देवानी संहितामा पारिवारिक सम्बन्ध

● **विष्णु कुमारी पौडेल**, शिक्षक

परिवार आधारभूत सामाजिक एकाइ हो । व्यक्तिको उत्पत्ति, सामाजिकीकरण, भावनात्मक तथा आर्थिक सहयोग र परम्पराको निरन्तरताको लागि परिवार आवस्यक हुन्छ । महिला र पुरुष विच विवाहबाट परिवारको शुरुवात हुन्छ र सन्तानोत्पादन पछि परिवार विस्तारित हुँदै जान्छ। सबैजनाको परिवार सिधा रेखामा अघि बढ्दैन । परिवारमा विवाह, परिवारको विस्तार, धर्म सन्तान ग्रहण, सम्बन्ध विच्छेद, अंशबन्डा वा सम्पत्तिको विभाजन जस्ता घटनाहरु घट्ने गर्छन. यस्ता घटनाक्रमलाई व्यवस्थित गर्न र परिवारका सदस्यहरुलाई न्याय दिनको लागि राज्यले पारिवारिक कानूनहरु बनाएको हुन्छ । लामो समयसम्म नेपालमा मुलुकी ऐनको आधारमा पारिवारिक मुद्धाहरु सम्बोधन्न भैरहेकोमा गत वर्षदेखि यसलाई विस्थापन गरि मुलुकी देवानी संहिता २०७४ कार्यान्वयनमा आएको छ।

संहिताले प्रत्येक व्यक्तिलाई कानूनको अधीनमा रही विवाह गर्ने, परिवार कायम गर्ने तथा पारिवारिक जीवनयापन गर्ने स्वतन्त्रता हुने तथा प्रत्येक व्यक्तिको पारिवारिक जीवन अनतिक्रम्य हुने अधिकार प्रदान गरेको छ। (दफा ६९) । विवाह पुरुष र महिला बीच दाम्पत्य तथा पारिवारिक जीवन प्रारम्भ गर्नको लागि कायम भएको एक स्थायी, अनतिक्रम्य तथा स्वतन्त्र सहमतिमा आधारित एक पवित्र सामाजिक तथा कानूनी बन्धन हुने उल्लेख गरेको छ (दफा ६८ उपदफा १) । वर्तमान समयमा पतिपत्नीको सम्बन्ध यान्त्रिक जस्तै बन्न लागेकोले त्यसलाई रोक्दै स्वस्थ पारिवारिक सम्बन्ध कायम गराउन समेत संहितामा व्यवस्था गरिएको छ. संहिताको दफा ८६ ले पति र पत्नीको सम्बन्ध र दायित्व : (१) पति र पत्नी बीच आपसी प्रेम र सद्भाव हुनु पर्ने, पति र पत्नीले एक अर्कोलाई सहयोग, संरक्षण र सम्मान गर्नु पर्ने र आपसी समझदारीबाट अन्यथा व्यवस्था भएकोमा बाहेक पति र पत्नी सँगै बसी पारिवारिक जीवन स्थापना गरी जीवनयापन गर्नु पर्ने ब्यवस्था गरेको छ। पति र पत्नीको सम्बन्धलाई कानूनले नभई भावनाले व्यवस्थित गर्ने भएपनि देवानी संहिताको यो व्यवस्थाले उनीहरुलाई आफ्नो कर्तब्य सम्झाउन खोजेको देखिन्छ।

छुट्टाछुट्टै बस्दा पारिवारिक सम्बन्ध कमजोर हुन् सक्ने भएकोले पति पत्नीलाई सँगै बसेर घर व्यवहार चलाउन कानूनी रुपमा संहिताले बाँधेको देखिन्छ। संहिताको दफा ८७ ले पतिको घर बासस्थान मानिने : पति र पत्नीले आपसी समझदारीमा छुट्टै बासस्थान निर्धारण गरेकोमा बाहेक पत्नीको वासस्थान पतिको घरमा कायम भएको मानिने उल्लेख गरेको छ। पारिवारिक विखण्डनका प्रायजसो कारणहरु पति वा पत्नीले एक अर्कालाई वेवास्ता गर्नु पनि एक हो. संहिताले यस्तो अवस्थाको अन्त्य गर्ने व्यवस्था समेत गरेको छ. संहिताको दफा ८९ मा : पति वा पत्नीले एक अर्कालाई आफ्नो इज्जत र क्षमता अनुसार खान लगाउन तथा स्वास्थ्योपचारको व्यवस्था गर्नु वा गराउनु पर्ने उल्लेख छ। उल्लेखित व्यवस्थाले परिवारसंगै हुदापनि खान लगाउन र औषधि उपचार नपाएर मर्नुपर्ने अवस्थमा पक्कैपनि सुधार आउने आशा गर्न साकिन्छ।

पति मात्र घरको मालिक मानिने र हरेक निर्णय उसले मात्र गर्नसक्ने मान्यतालाई हटाउन सामान्य घर व्यवहारको काममा पति वा पत्नी एक अर्काको प्रतिनिधि रहेको मानिने (दफा ८८) र एकासगोलका पति र पत्नीले आफ्नो सम्पत्ति, आम्दानी तथा हैसियत अनुरूप आपसी सहमतिको आधारमा घर व्यवहार चलाउनु पर्ने साथै पति वा पत्नीले आफ्नो नाममा रहेको सम्पत्ति बिक्री वा अन्य तवरले हस्तान्तरण गर्दा कानूनमा अन्यथा व्यवस्था भएकोमा बाहेक एक अर्कोको मञ्जुरी लिनु पर्ने (दफा ९०) ब्यवस्था संहिताले गरेको छ। यो ब्यवस्थाले पति पत्नी दुबै मिलेर मात्र परिवार सुखि बनाउन सकिन्छ भन्ने मान्यता स्थापित गर्न खोजेको देखिन्छ। अहिलेपनि धेरै महिलाहरु आफ्नो सिप र क्षमता हुदहुदैपनि पारिवारिक दवावमा त्यसको प्रयोग गर्न नपाइ घर व्यवहारमा मात्र खुम्चन बाध्य छन्। यस्तो कार्य लैंगिक समानतामा ठूलो बाधक बनेको छ। संहिताको दफा ९१ ले पति वा पत्नी वा परिवारका कुनै सदस्यले एक अर्कालाई निजको सीप, योग्यता वा क्षमता अनुसारको पेशा, व्यवसाय वा काम गर्न रोक्न नहुने ब्यवस्था गरेको छ। यो ब्यवस्थाले महिलाई अघि बढ्न र परिवारको आर्थिक जिम्मेवारी लिन अवस्यपनि मद्दत मिल्नेछ। मुलुकी देवानी संहिताले पति र पत्नीको सम्बन्धलाई मात्र नियमित गराउन नखोजी परिवारमा रहने छोरा छोरी र उनीहरुको आमाबुवा विचको सम्बन्धलाई पनि व्यवस्थित र उत्तरदायी बनाउन खोजेको छ. संहिताको परिच्छेद ४ मा आमा, बाबु तथा छोरा, छोरीको सम्बन्ध सम्बन्धी व्यवस्था छ। यसमा कुनै व्यक्तिको मातृत्व वा पितृत्व निर्धारण गर्नु पर्दा निजको आमा वा बाबुको आधारमा गरिने (दफा १०५), प्रत्येक व्यक्तिले जन्मेपछि आ-आफ्नो धर्म, संस्कृति, चलन र परम्परा अनुसार निजको आमा वा बाबुले राखेको नाम र थर पाउने (दफा १११) तथा प्रत्येक नाबालकलाई आमा बाबुले संयुक्त रूपमा आफ्नो आर्थिक हैसियत र क्षमता अनुसार पालनपोषण, स्वास्थ्योपचार, शिक्षा, दीक्षा, खेलकूद, मनोरञ्जन तथा अन्य आवश्यक व्यवस्था गर्नु पर्ने (दफा ११४) बाल अधिकारको रक्षा गरेको मात्र नभई बाबुआमालाई उत्तरदायि बन्न बाध्य समेत गरेको छ। त्यस्तै दफा १२७ले आमा बाबुले आफ्नो छोरा, छोरीको पालनपोषण, शिक्षा तथा दीक्षा, खेलकुद, स्वास्थ्योपचार, मनोरञ्जन, सुविधा वा घरेलु कामकाजमा छोरा वा छोरीको आधारमा वा छोरा छोरा वा छोरी छोरी बीच कुनै किसिमले भेदभाव गर्न हुँदैन भन्ने ब्यवस्था गरि बालबालिकालाई भेदभावबाट सुरक्षित राख्ने प्रयास गरेको देखिन्छ।

देवानी संहितामा सन्तान र छोराछोरी विचको सम्बन्धलाई निकट र आत्मीय बनाईरहन समेत केहि प्रावधानहरु राखिएको छ। आमा बाबुबाट कानून बमोजिम अंश लिई वा नलिई छुट्टिएकोमा, छोराछोरीले विवाह गरेकोमा वा उमेर कम्तीमा एक्काईस वर्ष पूरा भएकोमा, वा रोजगारी प्राप्त गरिसकेकोमा अवस्थामा बाहेक आमा वा बाबुको सहमति बिना छोरा छोरीले आमा बाबुबाट भिन्न बस्न नपाउने प्रावधान संहितामा छ (दफा ११९)। अचेल सन्तानहरु हुर्केबढेपछी आमा बाउ संग नबस्ने, आमा बाको हेरचाह नगर्ने प्रवृत्ति बढिरहेको छ। सन्तानहरु सम्पन्न र विलासी जीवन विताउदै गर्दा उनीहरुलाई नै जन्मदिने आमाबा परित्यक्त र दुखि जीवन विताइरहेको देखिने क्रम बढ्दै गएको छ। आमाबालाई हेरचाह गर्ने र दुखसुखमा साथ् दिने मुख्य कर्तब्य सन्तानहरुको हो। सन्तानहरुलाई कर्तब्य बोध गराउने र कर्तब्य पालन नगरेमा कारवाही हुने व्यवस्था देवानी संहिताले गरेको छ। संहिताको दफा १२२ ले प्रत्येक छोरा छोरीले आफ्ना आमा बाबुलाई आदर तथा सम्मानका साथ व्यवहार गर्नु पर्ने र प्रत्येक छोरा छोरीले आमा बाबुलाई एकासगोलमा बसेको वा कानून बमोजिम भिन्न भइसकेको जेसुकै भए तापनि आफ्नो आर्थिक तथा सामाजिक हैसियत अनुसार आवश्यक हेरचाह, स्याहार सम्भार, औषधोपचार वा रेखदेख गर्नु पर्ने ब्यवस्था गरिउको छ। यस्तो ब्यवस्थाले आमाबाबुलाई दुख दिएर आफु सुख

सयलमा बस्नेहरुलाइ आमाबाबुको स्याहार र इज्जत गर्न नैतिक र कानूनी रुपमै बाध्यता हुनेछ र केहि हदसम्म वृद्धावस्थामा परित्यक्त हुनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य हुनेछ।

ऐनको परिच्छेद-५ ले मातृक तथा पैत्रिक अख्तियारी सम्बन्धी व्यवस्था गरेको छ। दफा १२४ ले नाबालक छोरा, छोरी आमा, बाबुको सुपरीवेक्षण, निगरानी, नियन्त्रण, संरक्षण वा अख्तियारी अन्तर्गत रहने र यस्तो नाबालकले आमा बाबुले कानून सम्मत दिएको आज्ञा, आदेश वा निर्देशनको पालना गर्नु पर्ने ब्यवस्था गरेको छ। त्यसैगरि दफा १२६ ले मातृक तथा पैत्रिक अख्तियारी प्रयोग गर्न पाउने आमा वा बाबुको अधिकार, निजले पूरा गर्नु पर्ने जिम्मेवारी र पालना गर्नु पर्ने कर्तव्य देहाय बमोजिम हुने उल्लेख छ :-

(क) नाबालकलाई आफूसाथ राख्ने, सामीप्यता दिने तथा निजको काम, कारबाही तथा आचरणलाई निगरानी राख्ने,

(ख) खान, लगाउन दिने तथा खान, लगाउन र परिश्रम गर्न सिकाउने,

(ग) स्नेह, अनुराग तथा माया दिने,

(घ) सामाजिक मर्यादा, शिष्टाचार, सदाचार, नैतिकता, संस्कार, संस्कृति र रहन सहन सिकाउने, बुझाउने र सो अनुसार आचरण गर्न सिकाउने,

(ङ) इमानदारी, आत्मविश्वास, स्वावलम्बन, सच्चरित्रता, परिश्रम, अनुशासन जस्ता सामाजिक मूल्यमा आधारित नैतिक शिक्षा दिने,

(च) शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यप्रति निगरानी राख्ने, स्वास्थ्योपचार गर्ने वा गराउने,

(छ) आवश्यकता अनुसार खेल्ने र मनोरञ्जन गर्ने अवसर दिने,

(ज) पठनीय तथा सन्देशमूलक शैक्षिक सामग्री उपलब्ध गराउने,

(झ) परिवार, समाज, समुदाय, राष्ट्र तथा मुलुकप्रति निष्ठावान रहन मार्गदर्शन दिने,

(ञ) कुलत, खराब सङ्गत तथा अश्लील विषयबाट अलग राख्ने,

(ट) आज्ञापालन, आदर तथा सम्मान गर्न सिकाउने,

(ठ) शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक व्यक्तित्व विकासका लागि आवश्यक पर्ने अन्य जुनसुकै काम गर्ने वा गराउने।

बालबालिका काँचो माटो जस्तै हुन्छन. उनीहरुलाई सहि आकार दिने काम अभिभावकहरुले गर्नु पर्छ. बालकको आनीबानी र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन गर्न र उनीहरुलाई सामाजिकीकरण गर्ने काम अभिभावकले नै गर्नुपर्छ। नाबालकको आचरण, बानी व्यहोरा तथा चरित्रमा सुधार गर्न आवश्यक ठानेमा बाबु आमाले त्यस्ता नावालकलाई शारीरिक वा मानसिक कष्ट नहुने गरि उपयुक्त सम्झे बमोजिमको कुनै कार्य गरी नाबालकको आचार वा बानी व्यहोरामा सुधार गर्न लगाउन सक्ने कुरा संहितामै समावेश गरिएको छ (दफा १२९)।

मुलुकी देवानी संहिता २०७४ बदलिदो युगमा पारिवारिक सम्बन्धलाई कसरि व्यवस्थित गराउने भन्ने कुरामा बढी केन्द्रित छ। संहितामा विवाह, सम्बन्ध विच्छेद, पारिवारिक सम्पत्तिको उपयोग र वितरण, धर्म सन्तान ग्रहण सम्बन्धि थुप्रै व्यवस्थाहरु समेत छन्। विवाहबाट परिवार निर्माण हुने र पति पत्नी, आमाबाउ र सन्तानको सम्बन्धले मात्र परिवार सुखी र सुन्दर हुने भएकोले त्यससम्बन्धी केहि कानूनी व्यवस्था मात्र यहा उल्लेख गरिएको छ। हुन त परिवार कानूनले नभई आपसी माया, ममता, समर्पण र सहयोगले व्यवस्थित हुन्छ तर वर्तमान समयमा यी कुराले मात्र परिवार व्यवस्थित हुन् नसक्ने भएकोले संहितामै यी कुराहरु समाबेश गरिएको हुनुपर्छ। हरेक अभिभावक, दम्पत्ति र सन्तानले आफ्नो कर्तब्य, अधिकार, नैतिकता र जिम्मेवारीलाई पालना गर्ने हो भने संहिताको सहारा नलिएरै पनि सुखी र व्यवस्थित परिवार बनाउन सकिन्छ।

देवानी र फौजदारी कानून तथा नयाँ संहितामा भएका व्यवस्थाहरु

● **बसन्तराज ढुंगाना**, शिक्षक

कानून- सामान्य अर्थमा कानून भनेको समाजमा चल्दै आएको प्रथाको विकसित रुप र संहिता हो । यसलाई मानव व्यवहारलाई निर्देशन, नियन्त्रण, नियमन र संचालन गर्नका लागि निम्ति निर्मित संयन्त्र वा माध्यमका रुपमा बुझ्न सकिन्छ। कानून समाजमा अनुशासन राख्ने कडी हो , त्यसैले समाजको अंग भएर रहने प्रत्येक व्यक्तिलाई एकै सुत्रमा बाधेर राख्ने कार्य कानूनले नै गरेको हुन्छ। कानूनको माध्यमबाट सरकारले देशमा शान्ती र सुव्यवस्था ल्याउछ। राज्यको एउटा प्रमुख कार्य भनेको समाजमा शान्ती र अमन-चयन कायम राख्नु तथा दण्ड सजायको माध्यमद्धारा अपराधिक क्रियाकलापलाई नियन्त्रण गर्नु हो । अतः राज्यको यस्तो दायित्व निर्वाहकालागि कानून निर्माण गरिएको हुन्छ। कानूनको उद्धेश्य कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको व्यक्तित्वको सर्वाङ्गीण विकास गर्न अनुकुल अवसर प्रदान गर्नु हो। कानूनले कसैलाई बन्धनमा राख्ने नभई स्वतन्त्र जिवन बिताउन सुव्यवस्थित समाजको सृजना गर्ने काम गर्दछ।

कानूनको क्षेत्र, स्वभाव, उद्देश्य आदिको आधारमा कानूनलाई विभिन्न भागमा विभाजन गरिएको पाईन्छ। राष्ट्रिय कानून अर्न्तगत पर्ने दुई प्रमुख शाखाहरु देवानी कानून र फौजदारी कानून बारे मुख्य रुपमा यहाँ चर्चा गरिएको छ।

१. देवानी कानून–

देवानी कानून राष्ट्रिय कानूनको एउटा महत्वपूर्ण शाखा हो। व्यक्तिको अधिकार, कर्तव्य र हितलाई नियमित र व्यवस्थित गर्ने कानूनलाई देवानी कानून भनिन्छ। देवानी कानूनमा व्यक्तिको सम्पत्ती तथा पद सम्बन्धी हकको कुरा समावेश भएको हुन्छ। देवानी कानूनमा पारिवारिक कानूनको ज्यादै महत्व रहेको हुन्छ। देवानी कानून नै पारिवारिक, सम्पत्ति, व्यक्तिगत एवं करार कानूनको संगालोको रुपमा लिन सकिन्छ। यसमा कुनै पनि ब्यक्तिले के कस्तो क्रियाकलाप गर्न मिल्ने र नमिल्ने सम्पूर्ण विवेचना गरिएको हुन्छ। समाजमा एकरुपता कायम राख्न देवानी कानूनको महत्व छ। यसले समाजको सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक एवं र राजनीतिक विकासमा टेवा पर्‍याउँदछ। समाजमा हुने घर, घरायसी विवाद, छरछिमेकमा हुने व्यक्तिगत विवाद तथा पारिवारिक विवाद आदिलाई यसले नियन्त्रण गर्दछ।

देवानी कानूनका बिषयमा देहायका विषय र सोसँग सम्बन्धीत मुद्धाहरु पर्दछन् :

- नाता कायम वा सम्बन्ध विच्छेद
- दस्तुर, पारिश्रमिक, तलव, भत्ता वा ज्याला
- अंश, अपुताली, दान बकस, सँरक्षक माथवर, मातृक वा पैतृक अख्तियारी, धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री
- कुनै करार, अर्धकरार वा अनुचित सम्वृद्धि अर्न्तगतको कुनै हक दावी
- दुस्कृति, अर्ध दुष्कृति वा त्रुटिपूर्ण उत्पादन सम्बन्धी हक वा दावी
- सुविधाभार, क्षतिपूर्ति् देवानी प्रकृतिका अन्य कुनै विषय

देवानी विवाद र देवानी मुद्दाका समस्या समाधानकालागि नेपालमा मिति २०७५ साल भाद्र १ गते देखि लागू भएको नयाँ कानूनहरु मुलुकी देवानी सहिता,

२०७४ र मुलुकी देवानी कार्यविधि सहिता,२०७४ कार्यान्यनमा आएको छ । यी संहितामा रहेका ब्यवस्थाहरु निम्न छन् ।

मुलुकी देवानी संहिता, २०७४ का सामान्य सिद्धान्तहरु–

- कानुनको अज्ञानता क्षम्य नहुने ।
- असल छिमेकीपन कायम गर्न पर्ने ।
- कानुन विपरीतको काम अमान्य हुने ।
- गल्ती गर्नेले क्षति व्यहोर्नुपर्ने ।
- अरुलाई दुःख दिने गरी काम गर्न नहुने ।
- सार्वजनिक हित विपरीत हुने गरी काम गर्ने नपाउने ।
- देवानी दायीत्ववाट छुटकारा नपाउने ।
- कानुन विपरीतको प्रथा परम्परालाई मान्यता नदिइने ।
- गल्तीको फाइदा लिन नपाउने ।
- प्रत्येक व्यत्तिले अन्य व्यक्तिको व्यक्तित्वलाई स्वीकार गर्नुपर्ने ।
- देवानी कानुन सम्बन्धी व्यवस्था विदेशीको हकमा पनि लागू हुने ।

मुलुकी देवानी संहिता २०७४ का मुख्य मुख्य विशेषताहरु–

- यो संहिता नेपालको हालसम्मको सबैभन्दा लामो ऐन,जसमा ६ भाग ५२ परिच्छेद ७२१ वटा दफा छ ।
- नागरिक आधिकारको उल्लङ्घन भएमा जिल्ला अदालतबाटै उपचार पाइने ।
- असल छिमेकीपन कायम गर्ने ।
- प्रत्येक व्यक्ति जन्मनासाथ व्यक्तिको रुपमा मान्यता पाउने र अधिकार प्रयोग गर्ने अधिकार हुने ।
- शरीरको परीक्षण, उपचार, अंङ्ग परिवर्तन गर्न सक्ने ।
- आफ्नो दाह संस्कारको विधि आफै निर्धारण गर्न सक्ने ।
- मृत्युपछि आफ्नो शव, शरीरको कुनै अङ्ग दान गर्न सक्ने ।
- झुटा उजुरी दिएमा क्षतिपूर्ति तिर्नुपर्ने ।
- अदालतमा गई दर्ता विवाह गर्न सक्ने ।
- विवाह गर्नको लागि पुरुष र महिलाको उमेर २० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्ने सो उमेर पूरा नभई विवाह भएमा कानुन वमोजिम सजाय गर्न र विवाह वदर गराउन सक्ने ।
- १४ वर्ष उमेर नपुगेका नाबालकले गरेको दुष्कृति (Tort) वापत निजको वावु आमाले दायित्व व्यहोर्नु पर्ने ।
- ८० वर्ष भन्दा वढी उमेर भएको, युध्दमा खटिएको र दुर्घटनामा परि वेपत्ता भएको व्यक्तिको हकमा निज जिवित भएको समान्य जानकारी प्राप्त नभएमा क्रमशः ५ वर्ष ,४ वर्ष र ३ वर्ष पछि त्यस्तो व्यक्तिको मृत्यु भएको अनुमान गरिने ।

मुलुकी देवानी कार्यबिधि संहिता, २०७४ का सामान्य सिद्धान्तहरुः

- देवानी मुद्धाको कारवाही, सुनुवाई र किनारा गर्दा अदालतले यी सिद्धान्तलाई पालना गर्नुपर्ने ।
- कानुनमा अन्यथा व्यवस्था भएको बाहेक मुद्धाको कारवाही सुनुवाई र किनारा खुल्ला इजलासमा हुने ।
- मुद्दाको कारबाही, सुनुवाई र किनारा अधिकार प्राप्त अदालतबाट हुने ।
- कुनै विषयका हक वेहकको प्रश्न उठेमा अदालतवाट मात्र निरुपण हुने ।
- कुनै व्यक्तिको नाताकायम, सम्बन्ध विच्छेद वा कानुनी हैसियत सम्वन्धी बिवाद अदालतबाट मात्र निरुपण हुने ।
- मुद्दाको कारवाही, सुनुवाई र किनारा गर्दा मुद्दाका पक्षहरुको हैसियत समान हुने ।
- अदालतमा फिरादपत्र दायर गर्ने चाहने व्यक्तिले आफ्नो हकदैया रहेको कुरा देखाउनु पर्ने ।
- न्यायाधीशले कानुन अपर्याप्त वा अस्पष्ट भएको आधारलिई मुद्दाको निर्णयवाट पन्छिन नपाइने।
- अदालतले कुनै पनि मुद्दाको फैसला गर्नु अघि

पक्षहरुलाई मिलापत्र गर्न अवसर दिनुपर्ने ।

- अदालतले एकपटक मुद्दा परी फैसला भएपछि उहि वादी प्रतिवादी रहेको सोही विषयमा एक पटक भन्दा बढी सुनुवाई र फैसला गर्नु हुदैन ।
- कुनै अदालतले कुनै मुद्दामा अन्तिम आदेश (फैसला) गरेपछि उक्त फैसलामा चित्त नबुझ्ने पक्षले पुनरावेदन सुन्ने सम्बन्धित अदालतमा पुनरावेदन गर्न पाउने अधिकार हुने ।

मुलुकी देवानी कार्यविधि संहिता, २०७४ का मुख्य मुख्यविशेषताहरु:

- कुनै विषयमा हक वेहकको प्रश्न उत्पन्न भएमा त्यस्तो प्रश्नको निरुपण अदालतबाट मात्रै निरुपण हुने ।
- मुद्दाको कारवाही, सुनुवाई र किनारा गर्ने अधिकार सम्बन्धित जिल्ला अदालतमा हुने ।
- रु.५०,००० भन्दा बढी रकम लेनदेन गरी घरसारमा तयार भएको लिखित (तमसुक) स्थानीय तहबाट प्रमाणित गराउनुपर्ने ।
- प्रमाण बुझ्नु अघिनै अदालतले हकदैया, हदम्याद र अदालतको क्षेत्राधिकार भए नभएको विषयमा प्रारम्भिक सुनुवाई गर्नु पर्ने
- अदालतको म्याद फिरादवालाले प्रतिवादीलाई बुझाउन सक्ने र त्यस्तै अदालतको म्याद तामेलीमा अवरोध गरेमा वा सहयोग नगरेमा कानून बमोजिम कारवाही हुने ।
- श्रब्य दृष्य संवाद (भिडियो कन्फरेन्स) को प्रयोग गरी साक्षी परीक्षण (वकपत्र) गर्न सकिने ।
- मुद्दामा प्रमाण बुझ्ने काम सम्पन्न भएको समान्यतया एक महिना भित्र फैसला (निर्णय) गर्नु पर्ने र फैसला भएको २१ दिन भित्र फैसला तयार गर्नु पर्ने ।
- समयमा काम नगर्ने कर्मचारीलाई कारवाही हुने ।

२. फौजदारी कानून:

फौजदारी कानून सार्वजनिक कानूनको त्यो शाखा हो जसले कुनै मानविय व्यवहारलाई राज्यभित्र निषेधित गरी, अपराध भनी परिभाषित गरी त्यस्को वर्गीकरण र त्यस्तो मानविय व्यवहार गरे गराए बापत सजायको व्यवस्था र प्रकारको निर्धारण गर्दछ । राज्यको प्रमुख कार्य मध्ये समाजमा शान्ति सुरक्षा र अमनचयन कायम राख्नु तथा दण्ड सजायको माध्यमद्वारा अपराधिक क्रियाकलापलाई नियन्त्रण गर्नु हो । जव कुनै मानविय आचरण तथा कार्यले अरुलाई असर पुग्ने घातक परिणाम ल्याउछ वा समाजको शान्ति सुव्यवस्था खलल पुर्याउछ भने त्यस्तो मानविय आचरणलाई अपराध भनिन्छ र त्यस्तो आचरणबाट असर पुग्ने पक्षको सुरक्षा र अपराधिक आचरण गर्ने व्यक्तिलाई दण्ड सजायको व्यवस्था गर्ने कानून नै फौजदारी कानून हो । अतः फौजदारी कानून सधै अपराध, अपराधी र दण्ड सजायसंग सम्बन्धित कानून को त्यस्तो समूह हो जसले सम्पूर्ण देशमा आफ्ना जनताको जीउ, ज्यान एवम् धनलाई सुरक्षा गरि लोक कल्याणकारी राज्यको निर्माण गर्ने उद्देश्य राखेको हुन्छ ।

यसअन्तर्गत, कर्तब्यज्यान, भ्रष्टाचार, जबरजस्ती करणी, डाँका, लागूऔषध, चोरी लगायतका सामान्य अपराधदेखि लिएर नैतिक पतन हुने अपराध एंव जघन्य प्रकृतिका अपराधलाई समेत पर्दछन् ।

फौजदारी अपराध नियन्त्रण गर्न तथा कसुरदारलाई दण्ड सजाय गर्नका लागि नेपालमा समय समयमा बिभिन्न कानूनहरु बन्दै आएका छन् । नेपालमा मुलुकी अपराध सहिता, २०७४ मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ र फौजदारी कसुर (सजाय निर्धारण तथा कार्यान्यिन) ऐन, २०७४ सम्बत २०७४ साल असोज ३० गते राष्ट्रपतिबाट प्रमाणीकरण भएको लगभग १ बर्ष पछि मिति २०७५ साल भाद्र १ गते देखि लागू भइ कार्यान्वयनमा आईसकेका छन् । यी कानूनमा भएका व्यवस्थाहरुलाई छोटकरीमा चर्चा गरीएको छ ।

मुलुकी अपराध सहिता, २०७४ का सामान्य सिद्धान्तहरु :

- कानून वमोजिमको काम कसूर नहुने ।
- कानुन वमोजिम वाहेक सजाय नहुने ।

- तथ्यको भ्रममा परी गरेको काम कसुर नहुने ।
- एउटै कसुरमा दोहोरो सजाय नहुने ।
- स्वच्छ सुनुवाईवाट वन्चित नहुने ।
- आफ्नो विरुद्ध साक्षी हुन कर नलाग्ने ।
- कसुर प्रमाणित नभएसम्म कसूरदार नमानिने ।
- नावालकले गरेको काम कसुर नहुने ।
- होस ठेगानमा नरहेको व्यक्तिले गरेको काम कसुर नमानिने ।
- ज्यान जाने वा अंगभंग हुने वाहेक १८ वर्ष माथीको व्यक्तिको मन्जुरी लिई गरेको कुनै कामवाट क्षति पुग्न गएमा कसुर नहुने
- मन्जुरी लिएर गरेको भएपनि कसुर मानिने उदाहरणको लागि १८ वर्ष मुनिको बालिकाको मन्जुरी लिई करणी गरेमा पनि जवरजस्ती करणी ठहरिने ।
- निजि रक्षाकालागि गरेको काम कसुर नमानिने ।
- नाबालकबाट गराएको कसुरमा उमेर पुगेकोलाई सजाय हुने ।
- समुहबाट भएको कसुरमा सवै सदस्यलाई सजाय हुने ।

मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ का मुख्य-मुख्य विशेषताहरुः

- सार्वभौमसत्ता, अखण्डता वा राष्ट्रिय एकता उपर खलल गर्ने, राजद्रोह, नेपाल विरुद्ध युद्ध गर्ने वा नेपालसंग युद्धमा संलग्न राज्यका सेनालाई सहायता गर्ने, राष्ट्रहीत प्रतिकूल काम गर्ने जाति हत्या लगायतका कतिपय कसुरमा नेपाल वाहिर अपराध गरे पनि नेपालमा सजाय हुने ।
- जन्मकैद, कैद, जरिवाना, कैद र जरिवाना, क्षतिपूर्ति, जरिवाना वा क्षतिपूर्ति नतिरे वापतको कैद र कैदको सट्टा सुधार गृह वा सामुदायिक सेवा जस्ता सजायको प्रकार रहेको ।
- आजीवन (जीवित रहेसम्म) कैद हुने ।
- जवरजस्ती करणी गरी ज्यान मारेको ।
- क्रुर यातना दिई वा निर्ममतापूर्वक मारेको ।
- वायुयान अपहरण गरी वा वायुयान बिष्फोट गरी ज्यान मारेको ।
- अपहरण गरी वा शरीर बन्धक लिई ज्यान मारेको ।
- सार्वजनिक रुपमा उपभोग हुने पेय वा खाद्य पदार्थमा विष हानी ज्यान मारेको ।
- कुनै जात जाति वा सम्प्रदायको अस्तित्वनै लोप गर्ने जाति हत्या (जेनोसाइड) गरेको वा गर्ने उद्धेश्यले कसुर गरेको ।
- जन्मकैदको गणना गर्दा २५ (पच्चीस) वर्ष गणना गरिने ।
- जरिवाना नतिरे कैद हुने ।
- अपराध पीडितले मुद्दाको काम कारवाहीको जानकारी पाउने ।
- षडयन्त्र, उद्योग, दुरुत्साहन गर्ने तथा मतियारलाई मुख्य कसुरदारलाई हुने सजायको आधा सजाय हुने
- बालबालिकाबाट कसुर गराएमा उमेर पुगेकालाई सजाय हुने
- कसुरबाट आर्जन गरेको र कसूर गर्दा प्रयोग गरेको साधन जफत गरिने ।
- मन्जुरी विना भएको विवाह, हाडनातामा भएको विवाह, वालबिवाह वदर हुने ।

मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता, २०७४ का मुख्य मुख्य विशेषताहरु :

- कुनै कसुरको सुचना मौखिक वा विद्युतिय माध्यमबाट (इमेलबाट) पनि दिन सकिने ।
- कुनै व्यक्तिलाई पक्राउ गर्नु अघि मुद्दा हेर्ने अधिकारीको अनुमति लिनुपर्ने ।
- जरुरी प्रकाउ पूर्जी जारी गरी पक्राउ गर्न सकिने ।
- अनुसन्धानका लागि २५ दिन भन्दा वढी र विशेष अवस्थाका अपराधमा ४० दिन भन्दा वढी हिरासतमा राख्न नपाईने ।

- नेपाल बाहिर अनुसन्धान गर्न सकिने।
- श्रव्य दृश्य सेवाको माध्यम प्रयोग गरी वयान वा सोधपुछ तथा साक्षी बुझ्न सकिने।
- अनुसन्धानमा सहयोग गर्नेलाई कम सजाय हुने।
- साना तिना कसुरमा मुद्दा दायर नगरिने।
- विदेशमा रहेका अभियुक्तलाई पक्राउ गर्न सकिने।
- फरार अभियुक्तका अधिकार र सुविधा कटौती हुने।
- पीडित वा साक्षीको परिचय गोप्य राख्न सकिने।
- एक महिना भित्र फैसला लेखि सक्नु पर्ने।
- अभियोगपत्रमा कसुर र अभियोगपत्र सम्बन्धी विवरण खुलाउनु पर्ने।
- जाहेरवाला वा पीडितलाई सुचना दिनु पर्ने।
- क्षेत्राधिकार र हदम्याद सम्बन्धमा पहिले निर्णय गर्नुपर्ने।
- अभियुक्तलाई थुनामा राखेर,धरौटी जमानत वा बैंक जमानतको रकम लिई वा साधारण तारेखमा राखेर मुद्दाको पुर्पक्ष गर्न सकिने।

फौजदारी कसूर (सजाय निर्धारण तथा कार्यान्वयन) ऐन २०७४ का केही बिशेषताहरु :

- फौजदारी कसूरमा पहिले कसुरदार ठहर गरिसकेपश्चात सजाय निर्धारण गर्ने।
- कसुर निर्धारण सम्बन्धी सुनुवाई गर्दा खुला इजलासमा सुनुवाई गरी सजाय निर्धारण गर्ने।
- एकै वारदातमा भएका विभिन्न कसुरवापत अलग अलग सजाय निर्धारण गरी सबै भन्दा बढी सजाय मात्र कार्यान्वयन गर्ने।
- गम्भीर मुद्दामा सजायपूर्वको प्रतिवेदन लिनुपर्ने।
- कसुरको गम्भीरता तथा कसूर गर्दाको परिस्थिति समेतका आधारमा सजाय निर्धारण गरिने।
- बालबालिकालाई सजाय निर्धारण गर्दा सवीत्तम हितसमेतलाई विचार गर्नुपर्ने।
- आर्थिक हानि नोक्सानीका आधारमा जरिवाना निर्धारण गर्ने।
- किस्ताबन्दीमा जरिवाना तिर्न सक्ने।
- कैद सजाय पाएका कसुरदारको सामाजिक पुर्नस्थापना तथा एकिकरण गर्ने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन प्रोवेशन तथा प्यारोल बोर्ड रहने।
- कैदको बिकल्पको रुपमा सामुदायिक सेवा, कैद सजाय निलम्बन, सुधार गृह, पुन स्थापना गृहमा पठाउन सकिने।
- पीडितलाई पुगेको भौतिक, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक क्षतिबापत क्षतिपूर्ति भराई दिनुपर्ने।
- पीडितलाई राहत उपलब्ध गराउन पीडित राहतकोष रहने।

हामी सबै नेपाली

लक्ष्मण डम्वरपाल
कक्षा : ९ 'एफ'

हिंउ हाम्रो हिमाल केन्द्र विन्दु पहाड तराई
हाम्रो हरियाली हामी सबै नेपाली।
मुस्लिमको इद हाम्रो हिन्दुको दिपावली
अनेक धर्म भए पनि
सबै हुन् नेपाली।

ठूला ठूला पहाड हाम्रो
बीर हाम्रो गोर्खाली
नेपाल आमाको सन्तान हामी
हामी सबै नेपली।

एकतामा बस्छौं हामी
छरि रहन्छौं खुसीयाली
हजारौमा एक हौं हामी
हामी सबै नेपाली ॥

विधार्थी देखि शिक्षकसम्मको अनुभूति कालिकामा

● **नरेन्द्र पौडेल**, शिक्षक

कालिका मानवज्ञान मा.वि.को ५८ औं वार्षिकोत्सव तथा अभिभावक दिवसको उपलक्ष्यमा प्रकाशन गरिने मुखपत्रमा यस वर्ष विशेष भू.पू. विद्यार्थी समावेश अंक प्रकाशन गर्न लागेकोले मलाई पनि कलम चलाउन मन लाग्यो। नलागोस् पनि कसरी लाखौले अध्ययन गरेको यस विद्यालयको भू.पू. विद्यार्थीमा मेरो पनि नाम छ। रोजगारीको सिलसिलामा विश्वका विभिन्न देशका कुना कुना भौतारिरहेको अवस्थामा म "जननी जन्म भूमिश्च स्वर्गद्वपी गरीयसी"को मन्त्रलाई आत्मसाथ गर्दै आफूले अध्ययन गरेको नेपालको सबैभन्दा धेरै विद्यार्थीले अध्ययन गर्ने कालिका मानवज्ञान मा.वि. मै एक भाग्यशाली शिक्षकको रुपमा आफूलाई पाउँदा म आफूलाई गर्वान्वित ठान्दछु। वि.सं. २०१८ सालमा स्थापित विद्यालयबाटै शिक्षा प्राप्त गरेका विद्यार्थीहरु अहिले संसारका कुना कुनामा हुनुहुन्छ। उहाँले सबैको मनको कुना कुनामा कालिका मानवज्ञानलाई सम्झिरहनु हुन्छ। धेरै जना अध्ययन पछि कोही विभिन्न व्यवसायमा आबद्ध, कोही डाक्टर, ईञ्जिनियर, सरकारी सेवामा कार्यरत, शिक्षक,वकिल तथा समाजसेवी साथै विभिन्न क्षेत्रमा कार्य गर्दै हुनुहुन्छ। कवि सिद्धिचरण श्रेष्ठले मेरो प्यारो ओखलढुङ्गा भनेझै म आफ्नो मातृभूमिलाई सम्झे जस्तै म पनि मेरो कालिका मानवज्ञान सम्झन चाहन्छु र म जस्तै यस विद्यालयमा अध्ययन गर्नु भएका सम्पूर्णलाई सम्झाउन चाहन्छु।

वि.सं. २०५५ सालमा म कालिका मा.वि.मा अध्ययनको लागि कक्षा ९ मा प्रवेश गरेको थिएँ। मलाई अझै पनि सम्झना छ, कालिका मा.वि.का भू.पू.प्रधानाध्यापक कौशलराज बस्याल, भू.पू.सह प्रधानाध्यापक छबिलाल नेपाल, भू.पू. सह प्रध्यानाध्यापक डमर कुमारी पुन, हालका प्रधानाध्यापक घनश्याम पाठक तथा अन्य गुरुहरु लोकराज घिमिरे, गोविन्द आत्रेय, दिनेश आचार्य, युवराज कडेल, हरि पन्थी,मित्रलाल भण्डारी लगायतका आरणीय गुरु गुरुमाहरुले देखाएको बाटोलाई आत्मसाथ गर्दै वि.सं. २०५७ सालको एस.एलसी परीक्षामा हामी ७४ जना विधार्थी सहभागी भएका थियौँ। साथै मलाई कक्षामा अध्यापन नगराएपनि सधै माया गर्नुहुने लेखापाल स्व. पोषकान्त न्यौपाने, गुरु कृष्ण पौडेल, गुरुमा रुक्मणी पन्थीलाई पनि विशेष सम्झन चाहैँ। आज २० वर्ष पुगेछ म यस विद्यालयबाट एस.एल.सी. परीक्षामा समावेश भएको। त्यति बेलाको भौतिक संरचना, विद्यार्थी संख्या, सुविधा अहिले आएर निकै नै परिवर्तन भएको छ। त्यतिबेला हामी कक्षा १० मा अध्ययन गर्दा एक वटा सेक्सन रहेकोमा अहिले ११ वटा सेक्सन रहेको छ। म अध्ययन गर्दा "गुरु ब्रम्हा गुरु विष्णु गुरुदेव महेश्वरः गुरु साक्षात परब्रहमा तस्मै श्रीगुरवे नमः" भन्ने मन्त्र साच्चिकै गुरु प्रति समर्पित थियो। गुरुहरुलाई हामी सधै सम्मान गर्दथ्यौं, आदर गर्दथ्यौं तर अहिलेका विद्यार्थीहरुमा गुरु प्रतिको सम्मान, निष्ठा घटेको छ।

यस विद्यालयको पुरानो भवनको अब भग्नावशेष पनि छैन, आज यस विद्यालयले गगन चुम्बि भवन बनाउन सफल भएको छ। विद्यार्थी संख्या झण्डै ६५०० पुऱ्याएको छ। आफूले अध्ययन गरेको विद्यालयको यति ठूलो सफलताले म लगायत हामी सबै भू.पू.विद्यार्थीको मन गर्वले ढकमक्क फुलेको छ। यस विद्यालयलाई आफ्नो जीवनको ज्योति सम्झेर यस विद्यालयबाट अध्ययन पूरा गरेका सम्पूणलै गर्व

साथ भन्नुहुन्छ मेरो कालिका। कालिकाले जन्माएका हजारौं मेघावी विद्यार्थीमध्ये केही म लगायत विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा समाजसेवी होम बहादुर गलामी, यस विद्यालयका एक सफल प्रँधानाध्यापक घनश्याम पाठक तथा श्याम प्रसाद सापकोटा, ज्ञानेन्द्र पौडेल, लक्ष्मण प्रसाद गैरे, जमुना श्रेष्ठ, बुद्धिराम चौधरी, माधुरी पौडेल लगायतले यस विद्यालयलाई आफ्नो कर्मथलो बनाएका छौँ यहि त हो नि गर्व गर्ने विषय जुन विद्यालयबाट हामीले ज्ञानको ज्योति पायौँ, आज त्यहि विद्यालयमा आफै शिक्षाको ज्योति छर्दै यो देशाका लागि कर्मठ, इमान्दार,अनुशाशित विद्यार्थी तयार गर्दै छौं। पक्कै पनि आफूलाई अध्यापन गराउनु भएका गुरु/गुरुआमा संगै रहेर आफू पनि यहि पेशामा रही एउटा शिक्षक भएर अगाडि बढ्न पाउने सौभाग्य सबैलाई कहाँ मिल्छ, मलाई लाग्छ त्यस्तो सौभाग्यमा गर्व गर्ने म पनि एक हो। जसरी मलाई अध्यापन गर्दा मेरा गुरु गुरुमाले माया गर्नुहुन्थ्यो, अहिलेपनि त्यति नै माया गर्नुहुन्छ। उहाँहरुले देखाएको बाटोमा म हिड्दै छु र मैले पनि त्यहि बाटोमा आज हजारौं विद्यार्थीलाई डोऱ्याउँदै छु। गुरु, चेलाको सम्बन्ध सधै नङ र मासु जस्तै हुनुपर्दछ। आफूलाई ज्ञान दिने गुरु, गुरुमा तथा विद्यालयलाई सधै माया, आदर गर्नुपर्दछ। यदि माया गर्न सकियो भने बल्ल गुरुहरुले प्रदान गरेको ज्ञानले सार्थकता पाउँछ। अन्तमा हामी भू.पू.विद्यार्थीले जहाँ रहे पनि विद्यालयको निम्ति सम्मान, गुरु/गुरुमाहरु प्रति सम्मान गर्न सकेको खण्डमा पक्कै पनि जिन्दगी सार्थक रहने छ।

मेरो आदर्श व्यक्ति आमा

● **राजेश धर्ती**, कक्षा : ९

जीवनमा पहिलो पटक मायाको भाव मैले हजुरकै कोखबाट सिकेको थिएँ। संसारमा पहिलो पटक यस धर्तीमा आँखा खोल्दा हजुरले नै मलाई यो संसार हेर्ने तरिका सिकाउनु भएको थियो। म दुई हात र दुई खुट्टा भुइमा घर्से र हिड्ने बेला मेरो हात समाई हिड्न सिकाउने पनि हजुर नै हुनुहुन्छ। पहिलो पटक बोली फुट्दा मेरो मुखबाट हजुरकै सुन्दर नाम आएको थियो। मलाई हातमा कलम र कापी समाई लेख्न सिकाउने पनि हजुर नै हुनुहुन्थ्यो। सानालाई माया गर्न ठूलालाई आधार गर्न हजुरले नै सिकाउनु भएको थियो। जीवन एउटा गुलाफको फूल हो। यसमा फूल र काँडा दुबै हुन्छन् भन्ने पनि हजुरले नै मलाई सिकाउनु भएको थियो। जब म आफूलाई एक्लो ठान्थेँ हजुरले मलाई साहारा र प्रेरणा दिनुहुन्थ्यो। जीवनमा आउने हरेक कठिनाइहरुको सरल र सहज तरिकाबाट सधै मलाई बाहिर निकाल्न सिकाउने हजुर नै हुनुहुन्थ्यो। स-साना कुराहरु हजुरलाई भन्थेँ त्यही पनि हजुर कति पनि झर्को नमानिकन सधै मेरो साथ दिनुहुन्थ्यो। मैले हजुरलाई जति दुःख दिंदा पनि मैले त्यसको बदलामा सधै माया र साथ पाएँ। मलाई सधै स-साना कुरा देखि ठूला कुरासम्मको ज्ञान प्रदान गर्ने हजुर नै हुनुहुन्थ्यो। आज म जुन ठाउँमा छु यो सबमा हजुरको हात छ। म एउटा छोराको नाताले आज यो विश्वास गर्छुकि मेरो शिरमा सदा हजुरको आशीर्वाद भइरहनेछ।

विश्व खेलकुदको सुरुवात र नेपालको खेलकुदको भूमिका

● **हरिश वली**, शिक्षक

विश्व खेलकुद इतिहास हेर्ने हो भने ग्रिसको एथेन्सबाट खेलकुदको विकास भएको पाइन्छ । पैगम भगवानलाई युनानीहरुले खुसी मनाउनको लागि विभिन्न खेलहरु खेलेको पाइन्छ। जसमा घोडे रथ, घोडचढी, कुश्ती, २०० मि. दौड जस्ता खेलहरु खेल्ने र खेलाइने गरिन्थ्यो । त्यसपछि त्यस्ताकाको राजा महाराजाको मनोरञ्जनको लागि खेल खेलिन्थ्यो र पछि राजा महाराजाहरु पनि अझै खेलमा रुचि राखि खेल खेल्ने गरेको पाइन्छ। यसरी विश्व खेलकुदको प्रभाव सँगसँगै नेपालमा पनि पौराणिक कालमा विभिन्न जातजातिहरुले चाडपर्वमा खेल खेलाएको पाईन्छ। यहि राजा महाराजाहरु हुँदै राणा शासनको समयमा राणाहरुले मनोरञ्जनको लागि खेल खेलाइने र खेल संस्कारको विकास हुँदै २०१५ सालमा सदस्य सचिव घोराप्रसाद जोशीको नेतृत्वमा नेपाल खेलकुद राष्ट्रिय स्वास्थ्य परिषद गठन भयो। त्यसपछि नेपालमा खेलकुदले आधिकारीकता पाएतापनि नागरिकहरुलाई कुनै प्रकारको खेल स्वतन्त्र रुपमा खेल्नलाई भने बञ्चित नै थियो। त्यसबेला धर्मभक्त श्रेष्ठले दरबार भित्र राजपरिवारलाई शारीरिक व्यायाम सिकाउँदै बाहिर आम नागरिकलाई पनि लुकीछिपी प्रशिक्षण दिने गरिन्थ्यो। पछि खेलकुद परिषदको नामले आधिकारिकता पायो र हालसम्म १९ औं पटक सदस्य सचिव गठन भैसकेको छ। २०३८ सालमा प्रथम राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताबाट आठौं राष्टिय खेलकुद प्रतियोगिता सम्पन्न भैसकेको छ। वि.स. २०३९ सालमा प्रथम अन्तर नगर खेलकुदको सुरुवात भएको थियो। त्यस बिच धैरै उत्कृष्ट खेलाडीहरु जन्मिए पनि बिडम्बना राज्यले उचित सुविधा दिन नसक्नु नै नेपाली खेलाडीहरुको स्वदेश र विदेश रोजगारीका लागि भौतारिरहेका छन्।

विश्व खेलकुदको मनोरञ्जन हुँदै आफ्नो मौलिकता जगेर्ना गर्नका लागि खेल खेलिन्थ्यो। खेलको माध्यमबाट एक आपसमा चिनजान र मित्रताको साइनो झाङ्गिदै गएको पाइन्छ। त्यसैगरी व्यक्ति, जिल्ला, क्षेत्र हुँदै राष्ट्रिय स्तर सम्म आइपुग्दा खेलकुदको माध्यमबाट पूर्व मेचि देखि पश्चिम महाकाली सम्मका कुनै जाति, कुनै धर्म, कुनै वर्ग नभनी एक आपसमा भाइचारा र एउटै परिवारको जस्तो भएको पाइन्छ। विश्व खेलकुदलाई हेर्ने हो भने पाँचौ महादेशमा रहेको विभिन्न धर्म, रङ्ग र जातजाति बिच विना भेदभाव व्यक्ति व्यक्ति र राष्ट्र राष्ट्र बिचको मित्रता कायम गर्न खेलकुदले ठूलो भूमिका निर्वाह गरेको छ।

यसर्थ खेलकुदमा लागेर राष्ट्रको नाममा पदक जित्न सके राष्ट्रको गौरव बढ्ने राष्ट्रको शिर ठाडो हने देखि लिएर पर्यटन क्षेत्र र व्यवसायिक क्षेत्रमा पनि धेरै राम्रो हुनेछ। खेलेर पदक जित्नको लागि मात्र नभई सर्वप्रथम त स्वास्थ्य, अनुशासित नागरिक हुनका लागि पनि खेल खेल्नु नितान्त आवश्यक छ। कुलतमा लागेर अनुशासन बिग्रदै गएका युवाहरु सुध्रेका उदाहरणहरु पनि विश्वमा छन्। यति मात्र होइन औषधि उपचार गरेर निको हुन नसकेका रोगहरु व्यायाम गरेर निको हुँदै गएका उदाहरणहरु पनि छन्। अहिले मानसिक तनावका कारण प्रेसर हाइ तथा प्रदुषित खानपिन र हावापानीले विभिन्न रोगको शिकारका कारण विश्वमा धैरै मानिसहरु प्रभावित छन्। औषधि प्रयोग गरेर भन्दा पनि शारिरीक

व्यायामको माध्यमबाट रोगलाई निको बनाउने तिर आम नागरिकहरु लागेका छन् । खेलकुदको माध्यमबाट व्यक्तिमा कार्यक्षमताको विकास भई राज्यलाई विकासको बाटोमा पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट्याइ भैसकेको छ ।

वर्तमान अवस्था खेलकुदलाई मात्र सिमित नराखी एउटा व्यवसायिक र कार्यको क्षेत्रमा पनि समावेश गराएको हुँदा व्यक्ति विशेष मात्र नभई पारिवारिक र सामाजिक संरचनाको विकासमा थप टेवा दिई रहेको कुरा हामी कोहि पनि दुई मत हुन सक्दैनौ । खेलकुदले हाम्रो जीवनलाई सिर्जनात्मक र स्वतन्त्र मात्र बनाउने नभई शक्तिगत, झगडा, रिसिवी, क्षेत्रीय, जातिय, राजनितिक पार्टी, अन्तरदेशिय वैमनश्यता, झगडाहरुलाई कमी ल्याउन पनि खेलकुदले ठूलो भूमिका निर्वाह गरिरहेको छ । उदाहरण दोस्रो विश्व युद्ध हुँदा समेत युद्ध रोकी खेल हेरेको इतिहासहरुका साथै भारत, पाकिस्तान, अमेरिका, रुस बिच युद्धरत हुँदा पनि खेल खेल्दा ति सबै एक आपसमा एउटै परिवार सदस्य झै भएर सौहार्दपूर्वक खेलहरु खेलेको उदाहरण पाइन्छ ।

सन् १९५२ को १५ औं हेलसिन्कीको ओलम्पिकका नेपाल निरीक्षणको रुपमा सहभागि भई १९६४ को १८ औं जापानको टोकियोमा आयोजित नेपाली खेलाडीहरुले सहभागिता जनाउँदै ३१ औं ओलम्पिक गेम २०१६ ब्राजिल सम्म आइपुग्दा सहभागितामा मात्र सिमित तेक्वान्डो खेलमा १९८८ को २४ औं ओलम्प्याड दक्षिण कोरियाको प्रदर्शन खेलमा विधान लामाले तेस्रो पदक दिलाउन सफल रहे । यसैले राष्ट्रको झण्डा र नेपालीको शिरलाई उच्च बनाएको छ । सर्वप्रथम १९७३ को मनिलामा आयोजित एशियन एथलेटिक्स च्याम्पियन जित बहादुर के.सी. म्याराथुनमा कास्य पदक प्राप्त गरी नेपालको पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय पदक जित्ने पहिलो खेलाडी भए । प्रथम दक्षिण एशियाली खेलकुद १९८३ मा काठमाण्डौंबाट सुरुवात भएता पनि नेपाली खेलाडीहरुले विभिन्न विधामा स्वर्ण, रजत र कास्य जित्न सफल भएका थिए भने आठौं दक्षिण एशियाली खेलकुदमा ३१ स्वर्ण प्राप्त गर्न सफल भएको थियो । हाल सम्म आउँदा १३ औं दक्षिण एशियाली खेलकुदमा ५१ वटा स्वर्ण जित्न सफल भएको छ । १९६४ मा जापानको टोकियोमा सम्पन्न १८ औं ओलम्पिक गेम्समा एथलेटिक्स्का भुपेन्द्र सिलवाल, गगन बहादुर थापा, बक्सिङ्मा नामसिंह थापा, ओमप्रसाद पुन, रामप्रसाद गुरुङ्ग, भिम थापाले राष्ट्रको प्रतिनिधित्व गरेका थिए भने मेक्सिकोमा सम्पन्न १९ औं ओलम्कि गेममा नेपाली खेलाडीहरु सहभागि भएनन् । जर्मनीमा विश्व ओलम्पिक गेम्समा एथलेटिक्सका जितबहादुर के.सी. र भक्त बहादुर सापकोटा सहभागी भएका थिए भने १९७६ मा मोट्रेलमा सम्पन्न २१ औं ओलम्पिक गेममा एथलेटिक्सका बैकुन्ठ मानन्धरले राष्ट्रको प्रतिनिधित्व गरेका थिय । १९८० मा २२ औं ओलम्पिक गेम मस्कोमा एथलेटिक्समा बैकुन्ठ मानन्धर, अमिर यादव, अर्जुन पण्डित, पुष्पराज ओझा, जोधा गुरुङ, बक्सिङ खेल तर्फ उमेश मास्के, दल बहादुर राना मगर, प्रविन तुलाधर, मानबहादुर श्रेष्ठ र यसै ५ नं. प्रदेशका भारत्तोलन खेलमा सुरेन्द्र हमाल र जगदीश प्रधानले राष्ट्रको प्रतिनिधित्व गरेका थिए । २४ औं ओलम्पिक गेम १९८८ मा एथलेटिक्स तर्फ बैकुन्ठ मानन्धर सहित राजकुमारी पाण्डे, मेनुका रावत, हरिबहादुर रोकाया सहित विभिन्न खेलमा २१ ज्नाको सहभागिता थियो । २८ औं ओलम्पिक गेम्समा एथेन्समा एथलेटिक्स तर्फ राजेन्द्र भण्डारी कान्छीमाया काजु, पौडी खेलमा एलिस श्रेष्ठ, नैना शाक्य, सुटिङ् खेलमा टिकाराम शाक्य, तेक्वान्डोमा संगिना वैद्यले सहभागिता जनाएका थिए । २९ औं ओलम्पिक खेल बेइजिङ्मा एथलेटिक्समा अर्जुन बस्नेत, चन्द्रकला थापा, सुटिङ्मा फुलमाया क्यापाछाकी, पौडी खेलमा करिश्मा कार्की, प्रसिद शाह, तेक्वान्डोमा दिपक विष्ट, भारत्तोलनमा कमल बहादुर अधिकारीले राष्ट्रको प्रतिनिधित्व गरेका थिए । ३० औं ओलम्पिक खेल २०१२ लन्डनमा एथलेटिक्स खेलमा प्रमिला रिजाल, तिलकराम

थारु, सुटिङ खेलमा स्नेहा राना, पौडीमा प्रसिद्धजंग थापा र स्नेहा धितालले राष्ट्रको प्रतिनिधित्व गरेका थिए। ३१ औँ ओलम्पिक खेल २०१६ मा ब्राजिलको रियोमा एथलेटिक्स तर्फ हरि रिमाल, सरस्वती भट्टराई, पौडीमा गौरिका सिंह, तेक्वान्डोमा निशा रावल, जुँडोमा फुपु ल्हामु र आर्चरीमा जित बहादुर मौतानाले राष्ट्रको प्रतिनिधित्व गरेका थिए। हालसम्म हेर्ने हो भने ओलम्पिकमा नेपाली खलाडीहरुको सहभागितामा मात्र सिमित रहे पनि दक्षिण एशियाली खेलकुदको नतिजा अनुसार अब हुने २०२० मा जापानको ओलम्पिक्स गेममा नेपाली खेलाडीहरुले पनि पदक जित्नेछन् भन्ने विश्वास लिएका छौ।

नेपाली खेलाडीहरुलाई राज्यले सुविधा दिन नहिच्चिकचाएमा नेपाली खेलाडीहरुले पदक जित्न सक्छन भन्ने १३ औँ दक्षिण एशियाली खेलकुदले प्रष्ट पारिसकेको छ। यदि सरकारले खेल क्षेत्रमा अझै लगानी गरेमा ओलम्पिकमा पनि स्वर्ण पदकमा जित्न सक्दैनन् भन्न सकिदैन। तर एउटा खेलाडी राष्ट्रिय स्तरबाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पुग्दै जाँदा उसले आफ्नो भविष्य अन्धकार देखेपछि धेरै नेपाली खेलाडीहरु विदेशिनु परेको छ। राम्रा खेलाडीहरु खाडी मुलुकमा मजदुर भएर काम गरिरहेका छन् साथै विभिन्न देशमा अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडीहरु पलायन भएका छन्। नेपालको इतिहासमा वि.सं. २०१५ सालदेखि स्थापना भएको खेलकुद परिषद हालसम्म १०१५ भन्दा माथि प्रशिक्षक खेलविज्ञ र प्रशासनको कर्मचारी बढ्न सकेको छैन। राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको जग्गा जमिन अरबौँको छ तर व्यवस्थित छैन। रङ्गशाला, कवर्ड हल र आवश्यक खेल सामाग्रीको साथै प्रशिक्षकहरुलाई वैदेशिक तथा स्वदेशमै आवश्यक प्रशिक्षण नभएको प्रष्टै छ। हाल आएर राष्ट्रिय खेलकुदको पहलमा वैदेशिक तथा स्वदेशिक प्रशिक्षण भइरहेको छ र खेल मैदान, कवर्ड हल बढ्दै गइरहेको छ। यहि परिणामले हाम्रो देश नेपाल १३ औँ दक्षिण एशियाली खेलकुदमा ऐतिहासिक दोस्रो हुन सफल भएको छ।

स्कुल, कलेज, क्लब, स्थानीय तहका गाउँ, नगर, टोलटोलमा देशभरि रहेका खेलाडीहरुलाई खेलकुदमा लागिपरिरहेको देखिन्छ। तर प्रयाप्त मात्रामा खेलकुद प्रशिक्षक छैनन्। यसर्थ नेपाल सरकारले कम्तिमा पनि राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको प्राविधिक खेल विज्ञ र प्रशासनिक कर्मचारीहरु प्रदेश, नगर हुँदै सम्पूर्ण सामुदायिक, निजी विद्यालयहरुमा एक एक जना खेल प्रशिक्षकको दरबन्दि राख्न आवश्यक देखिन्छ।

खेलकुदलाई हेर्ने र सहयोग गर्ने राज्य, राजनितिज्ञ, पत्रकार, व्यापारी, विभिन्न संस्थाहरुको बुद्धिजिवी र सबै खेलप्रेमी सकारात्मक भएर लगानी गरेका धेरै नेपालीहरु स्वस्थ, अनुशासित, सभ्य नागरिक ओलम्पिक गेममा पदक जित्दै नेपालीहरुको शिर उच्च राख्नेछन् भन्ने विश्वास लिएको छु। हाल सम्म आएर नेपालमा खेलकुदलाई हर तर्फले बढावा दिनुपर्ने समय आएको छ। त्यसपछि खेलकदलाई सबैले माया गर्नेछन्। सबै खेलकुदमा लाग्न प्रयत्नरत हुनेछन्। यसबाट राज्यले आवश्यक केही पाउनेछ भन्ने विश्वास गर्न सक्छौ। अब हाम्रो खेलाडीहरुले ओलम्पिक गेम र अन्य प्रतिस्पर्धाहरुमा पदक जित्न तथा खेल विकास गर्नलाई सरकारको महत्वपूर्ण भूमिका हुनेछ भन्ने हामीले विश्वास लिएका छौ।

जय खेलकुद। जय खेलकुद।

पत्रकारिता विषय र महत्व

● **मिनाक्षी न्यौपाने**, शिक्षक

नेपालमा पत्रकारिता विषयलाई पाठ्यसामाग्रीका रुपमा अध्ययन अध्यापनको इतिहास लामो छैन। नेपाली पत्रकारिता शिक्षाको इतिहास वि.स. २०३३ सालमा त्रिभुवन विश्व विद्यालय अर्न्तगत रत्नराज्य लक्ष्मी क्याम्पसले प्रमाणपत्र अध्यापन संगै शुरु भएको हो। वि.स. २०३८ मा स्नातक तहमा साथै वि.स.२०५८ साल देखि स्नातकोत्तर तहको पठनपाठन शुरु भयो। यसैगरी वि.स. २०५८ सालमा नै पुर्वाञ्चल विश्वविधालयले कान्तिपुर सिटि कलेज र कलेज अफ जर्नालिज्म एण्ड मास कम्युनिकेशन लाई स्नातकोत्तर तहको सम्वन्धन दिएपछि नेपालमा आमसञ्चार विषयमा उच्चतहको अध्ययन अध्यापनको श्रृखला अगाडि बढेको पाइन्छ। यस पछि काठमाडौ विश्वविधालयले स्नातक तहमा अध्यापन शुरु गर्यो। उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषदले कक्षा ११ र १२ मा पत्रकारिता विषय अध्यापन गराउन थाले पछि यस विषयको माग काठमाडौं बाहिर पनि बढ्यो र विभिन्न विधालयमा यस विषयमो अध्ययनअध्यापन शुरु भयो। यसरी स्थानिय तहमै यस विषयको अध्यापन हुनथाले पछि पत्रकारिता पढ्ने बुझ्ने विषय पनि हो भन्ने धारणाको विकास संगै व्यवसायिक पत्रकारिताले गति प्राप्त गर्न थालेका छन। प्राय सबै सहकर्मि मित्र तथा अभिभावकहरुको पहिलो जिज्ञासा सहितको वाक्य हुनेगर्छ ू पत्रकारिता पढेर पत्रकार हुने त होला नि ू। हो अवश्य पनि यो विषयको अध्ययनले संचारजगतको बाटोलाई स्पष्टरुपमा खुलाई दिन्छ यद्धपि यत्तिकैमा सिमित भने हुदैन। पत्रकारिता शिक्षणमा पत्रकारिता मात्र नभएर आमसंचार पनि संगै आउछ। अझ भनौ आमसंचारको क्षेत्र र महत्वको वारेमा स्पष्ट भए पछि पत्रकारिताको विषय प्रवेश हुने गर्दछ। आम सचार लाइ अग्रेजीमाञ्बकक अयक्रगलष्अबतष्यल भनिन्छ। यसको अर्थ हुन्छ असंख्य जनसमुदायलाई लक्षित गरि विभिन्न विषयगत जानकारीहरु निर्वाद रुपमा आदानप्रदान गर्ने प्राविधिक प्रक्रिया हो भने विभिन्न विषयहरुको तथ्यगत बस्तुपरक तथा सन्तुलित जानकारीको संकलन,सम्पादन तथा प्रकाशनप्रशारण पत्रकारिताको महत्वपुर्ण काम हो। यसरी आमसंचार हार्डवेयर तथा पत्रकारिता सफ्टवेयरका रुपमा एकअर्का संग परिपुरक रहन्छन।

आमसंचार तथा पत्रकारिताको मौलिक कार्य भनेको नै आम जनसमुदायलाइ जानकारी मार्फत सुचित गर्नु हो। जानकारीका विषयहरु शिक्षा, विकास, मनोरञ्जन, आविष्कार, सार्वजनिक सुचनाहरु, विभिन्न प्रकारको उत्पादन तथा सेवाहरु, खेलकुद, मौसम, राजनिति, द्वन्द्व, पिडा, दुःख सुःख, सफलता असफलता, चाडपर्व, यौन,दुर्घटना जस्ता अनेकन रहन्छन। यी माथिका विषयमा जानकारी संकलन, प्रकाशन प्रशारणको विधि र माध्यमका वारेमा कक्षामा छलफल तथा अभ्यास भैरहदा एउटा अवधारणाले प्ररित गरिरहेको हुन्छ त्यो हो नागरिक शिक्षा विधि। आमसंचार तथा पत्रकारिता विषय अध्ययनमा मात्र सिमित रहेर यसको उद्देश्य पुरा गर्न सक्दैन। यो विषय भनेको प्रत्यक्षरुपमा विधार्थिहरुलाई समसामयिक तथा विभिन्न विषयगत सवालहरुमा संवेदनशिल बनाउदै लैजानु पनि हो। किनकि सवाल तथा परिस्थितिसंग संवेदनशिलताको विकास भएन भने सवालको मर्म हराउने

खतरा बढ्नेछ। नागरिक शिक्षा विधि विविध अवधारणालाई अक्षरबाट परिस्थितिमा परिमार्जन गर्न तथा समायोजन गर्नमा आधारित हुने गर्दछ। जस अर्न्तगत राजनैतिक प्रणाली र यसको अन्धसर्मथन, विभिन्न प्रकारका सामाजिक अन्धविश्वासको मौन सर्मथन, गलत चेतना, मनोरञ्जन र वास्तविक परिस्थिती भन्दा वेग्लै चित्र प्रस्तुतीकरण अनि अदृश्यरुपमा नियन्त्रण, अराजकता जस्ता विषयमा खुलेर छलफल अनि समिक्षा हुनेगर्दछ। जसले विद्यार्थिहरुमा गम्भीर निर्णय तथा विवेकपुर्ण कार्य गर्ने क्षमता विकासका लागी सहयोग पुर्याउदछ। यसैगरि बहुपहिचान,कर्तव्य सहितको अधिकार, अर्न्तक्रियात्मक वाककला तथा सम्वन्ध स्थापनाका लागी शब्द छनौट विषयमा विद्यार्थिहरु साक्षात्कार हुन्छन।

पत्रकारिता विषय शिक्षाले महिला,पुरष तथा तेस्रो लिङ्गीहरुका संवैधानिक, मानवअधिकार तथा कर्तव्य लाई लैङ्गिक समानताको दृष्टिकोणबाट संवेदनशिल बनाउन सहयोग गर्दछ। महिला र पुरुष बिचको समानता, बालअधिकार, घरेलु हिसां, वालविवाह र यसको जडकारण, चेलीबेटी बेचबिखन, पत्रकार पेशा तथा धम्की जस्ता समस्याहरुका विभिन्न पक्षहरुको समाधान खोज्ने प्रयास गर्दछ। पत्रकारिता अध्ययनले राष्ट्रिय तथा अर्न्तराष्ट्रिय सवालहरुलाई आमजनमानसको धारणा निर्माण गर्न सहयोग पुर्याउन सक्ने क्षमताको विकास गर्दछ। जहाँ सिर्जनात्मक सहभागिताले सुचना, ज्ञान खोज्दै मानविय एकताको विश्वमा प्रवेश गर्न प्रेरित गर्दछ। पत्रकारिता एक विशेष सीपयुक्त व्यवसाय हो। व्यवसायिकता पत्रकारिताले समाजका विभिन्न पक्षको खबरदारी गर्दछ जहा पत्रकारमा व्यवसायिक ज्ञान सिपको आवश्यकता छ। समसामयिक सवालहरुको गहनता र यससँग जोडिएको नैतिक जिम्मेवारी र आचारसंहिताको सन्तुलन हुन जरुरी छ। यस विषयले जिम्मेवार व्यक्ति, सफल व्यवसायीक पत्रकार, संचार अधिकृत, समाजसेवि, नेतृत्वदायि भुमिका, बौद्धिक व्यक्तीत्व एवं स्थानिय, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय तहमा कुटनैतिक भुमिका निर्वाह गर्नका लागी समेत सक्षम बनाउन महत्वपुर्ण भुमिका खेल्दछ।

यो कस्तो सिकाइ

श्रद्धा के.सी.

Time, pressure अनि फेरि Force पढाउनु भो vector अनि Direction को course पढाउनु भो Newton को Law हरुले Lift चढ्न सिकाउदा घर्षण अनि तापक्रम को course पढाउनु भो।

सर साह्रै बुझाएर पढाउनुहुन्छ भन्नुहुन्छ धेरै काम लाग्छ। Physics जिन्दगीमा पनि अनि दैनिकीमा पनि। ८० डिग्री सेल्सियस पानीमा २० डिग्री सेल्सियसको वातावरणीय तापक्रम हुदा ३० डिग्री सेल्सियसको पत्थर खसाल्दा पत्थरमा कति तापक्रमको फरक हुन्छ ? खुब मज्जाले सिकाउनु हुन्छ सर।

४५ डिग्री सेल्सियसको वातावरणिय तापक्रममा बाबाको छालाबाट कति लिटर पसिना बगेको छ ? कसरी निकाल्नु सर ? अनि यो त्यही तापमा काम गर्दा दुब्लाएको बाउको तौल कति घट्यो ? कसरी निकालु ? आँखाबाट बाबाले साझ पख बगाउने आँसुको मात्र निकाल्न सिकाइदिनु न सर हातमा उठेका ठेलाहरुको वर्ग अनि आयात कसरी निकाल्ने ? त्यो सिकाइदिनु

सिकाइदिनु मलाई बाबाको जुत्तामा प्वाल परेर काँटी गड्दा बगेको रगतको तौल झिक्न अनि सिकाइदिनु बर्षौदेखि भिरेको बन्डीको प्वालहरु टाल्न। जसरी टालिए Old is Gold मा प्रश्नका जालीहरु १८ गुणा घन्टा पसिना बगाए पछि आउने सात ओटा हात्तीले कति किलो खुसी भित्राउँछ होला हाम्रो घरमा त्यसका Formula बताइदिनुस्। सिक्न चाहान्छु म महिनाको ४ हात्ती मेरो School लाई बुझाएर मात्र ३ हात्तीले महिनासम्म धान्ने मेरो बाबाको गणित।

कर: राज्य प्रतिको उत्तरदायित्व

● **बुद्धिराम चौधरी**, शिक्षक

कुनै पनि देशको सरकारले त्यस देशका जनताका आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्नु पर्ने दायित्य त्यहि सरकारको रहन्छ। जनतको लागि पानी, यातायात, विद्युत, स्वास्थ्य, शिक्षा, सञ्चार, सुरक्षा व्यवस्था सम्बन्धि तथा त्यस सम्बन्धि विकास सरकारले ठूलो धनरासी खर्च गर्नु पर्ने हुन्छ। त्यस्तै सरकारले देशलाई संचालन गर्न पनि ठूलो खर्च गर्नु पर्ने हुन्छ।त्यो खर्च सरकारले प्रत्यक्ष तथा अप्रत्क्षय रुपमा जनताबाट तथा अन्य स्रोतबाट जुटाउनु पर्ने हुन्छ। सरकारले उठाउने विभिन्न स्रोत मध्ये सबैभन्दा प्रमुख कर हो।कर भनेको कुनै पनि देशको जनता तथा संस्थाले कमाएको आम्दानीको निश्चित प्रतिशत अनिवार्य रुपमा सरकारलाई तिर्नै वित्तीय शुल्क हो,जुन दायित्वबाट कोही पनि पन्छिन पाउँदैन। सरकारले लगाउने करलाई प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष गरी २ भागमा बाड्न सकिन्छ।नेपाल सरकारले विभिन्न शीर्षकमा विभिन्न कर लूगाउने गर्दछ। ती करमध्ये रोजगारीको रुपमा प्राप्त हुने आम्दानीमा लाग्ने करको बारेका यहाँ चर्चा गरिएको छ।कुनै एक व्यक्तिले कुनै संघ संस्थामा कुनै पदका रही काम गरे बापत उसले केही पारिश्रमिक प्राप्त गर्दछ। उक्त पारिश्रमिकको केही प्रतिशत अनिवार्य रुपमा सरकारलाई कर बुझाउनु पर्ने हुन्छ। नेपाल सरकारले प्रत्येक वर्ष करको दरमा परिमार्जन गर्दै जान्छ। आर्थिक वर्ष २०७६- २०७७ को लागि निम्न अनुसारको करको दर निर्धारण गरेको छ।

Particular	Individual	Couple	Tax Rate
First	400,000	450,000	1%
Next	100,000	100,000	10%
Next	200,000	200,000	20%
Next	1300,000	1250,000	30%
Balance	....	....	36%

मानौं कुनै एक विवाहित व्यक्तिले काम गरे बापत कुनै संस्थाबाट वार्षिक रुपमा रु.४५०,००० सम्म पारिश्रमिक प्राप्त गरेमा १५ ले हुन आउने रु. ४,५०० कर नेपाल सरकारलाई तिर्नु पर्दछ।यदि उसले वार्षिक रुपमा रु.५००,००० कमाएमा रु. ४५०,००० सम्ममा १ ५ का दरले रु.४५०० र थप रु. ५०,००० को १० % का दरले रु. ५,००० गरी जम्मा रु. ९५०० (रु. ४५००+रु. ५०००) वार्षिक रुपमा कर तिर्नु पर्दछ। त्यस्तै उक्त व्यक्तिले वार्षिक रुपमा रु. १२ लाख कमाएमा

रु. ४,५०,००० को १ ५. रु. ४,५००

थप रु. १,००,००० को १०%=रु. १०,०००

थप रु. २,००,००० को २० %=रु. २०,०००+

थप ४,५०,००० को ३०%=रु. १,३५,००० समेत गरि जम्मा रु. १,६९,५०० (रु. ४५००+रु. १०,०००+रु. २०,०००+रु. १३५०००) कर बुझाउनु पर्दछ।

कुनै संस्थामा काम गर्ने व्यक्ति अविवाहित रहेमा करको दरमा पनि फरक पर्दछ। त्यस्तै नेपाल सरकारले व्यक्तिको

वार्षिक आम्दानीमा केही कर कट्टी हुन पाउँने सुविधाहरु राखको छ।

- कर छुट पाएका संस्थाहरुलाई दिएको उपहार
- अवकास योगदान
- प्राकृतिक व्यक्तिको आफ्नो जीवन बिमा रा स्वास्थ्य बिमा
- दुर्गम क्षेत्रमा काम गरेबापत
- अपांङ्ग प्राकृतिक व्यक्ति

यसरी कुनैपनि देशको सरकारले जनताहरु संग प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुपमा विभिन्न शीर्षकमा उठाउने कर त्यसै देशका जनताहरुको विकासका निमित्त खर्च गर्ने भएकाले आफ्नो उत्तरदायित्व भित्र पर्ने कर तिरेर हामी पनि सभ्य नागरीकको परिचय दिऔं।

म विद्यार्थी हुँ

नाम : प्रिया श्रेष्ठ
कक्षा : ९ 'एफ'

एउटा असल विद्यार्थी म अन्धकार हटाउँछु
अज्ञानताको जरो उखेल्दै शिक्षित म बनाउँछ।

सधैं मेरो साथमा हुन्छ कापी अनि कलम
देशको इज्जत जोगाउन लगाउनेछु मलम।

सत्य अनि शिक्षित भई बस्छु सधैं म
संसारमा विद्यार्थीको निशान छुँ म।

त्यसैले आऊ म सानो विद्यार्थीसँग हात मिलाऊ
सारा देशको बालबालिकालाई शिक्षित बनाऊ।

केवल शान्ति र सुशासनको आशा गर्दै

सरिता पौडेल
'१० घ'

भोकमरी र हाहाकारमा दिनहरु काट्दै
चक्काजाम र त्रासको बाटो पार गर्दै
कलियुगमा मानवको नाम हटाउँदै
यस्तै थुप्रै जंघारहरू पार गरियो
केवल शान्ति र सुशासनको आशा गर्दै ॥

स्वार्थका चक्रव्युहहरुभित्र नैतिकता हराउँदै
लुछालुछ र तानातानले चोली अझै च्यातिदै
टिनको छत लाउने आशामा प्रदेशीयको छोरा लापत्ता हुँदै
सबै दुःख पिडा झेल्दै आइयो
केवल शान्ति र सुशासनको आशा गर्दै ॥

महङ्गो बिजुली को साथमा लोडसेडिङ झेल्दै
कार्यकर्ता कार्यकर्तामा नै सीमित हुँदै
आहा! कस्तो गुलियो भाषण सुन्दा सुन्दै
श्रोताहरूले ताली पड्काउदा पड्काउँदै
जनताहरु सधैं सोझो भेडाको चाल गरियो
केवल शान्ति र सुशासनको आशा गर्दै ॥

नयाँ नेपाल बन्ने आशा राख्दा राख्दै
कल्पनाको महल क्षणमै बनाउँदै
नेतालाइ महानताको पगरि भिराउँदै
झुठको संघारमा ठेस खाँदै
यस्तै थुप्रै जंघारहरू पार गरियो
केवल शान्ति र सुशासनको आशा गर्दै ॥

The Effect Of Anxiety On Performance Of Students In Mathematics

● **Santosh Tiwari,** Mathematics Teacher

Mathematics is more useful and very essential subject of human life. Many aspects of daily life require some knowledge of Mathematics and the ability to use this knowledge is critical to the pursuit of many existing and newly emerging occupational fields. Moreover, all undergraduate students are required to take some level of Mathematics but from the beginning of the school life students feel very difficulties and anxiety in mathematics learning.If students suffer from Mathematics anxiety, their willingness to enroll and succeed in Mathematics courses diminished. Mathematics anxiety is a problem for many people. Many adult are blocked from professional and technical job opportunities because they fear or perform poorly in Mathematics. Mathematics educators need to recognize the causes of Mathematics anxiety. Many researchers have been lunched different theories of mathematics but there is the problem of all students, teachers and parents that their children don't enjoy with mathematics. Educators can become more informed about the effects of Mathematics anxiety by reading related literature and attending workshops and conferences on the topic. Changing attitudes about Mathematics will require support from parents, teachers and society. If negative attitudes are not changed, students' performance and career choices will be limited.

SYMPTOMS OF MATHEMATICS ANXIETY

Physical Symptoms

- Increased heat rate
- Clammy hands
- Upset stomach
- Light headedness

Psychological Symptoms

- Inability to concentrate
- Feeling of helplessness
- Worry
- Shame

Behavioral Symptoms

- Avoidance of mathematic classes
- Putting off mathematics homework until the last minute
- Inadequate study time

CAUSES OF MATHEMATICS ANXIETY

Personality Factor

- Low self esteem
- Inability to handle frustration
- Shyness
- Intimidation

Environmental Factor

- Overly demanding parents
- Negative classroom experiences
- Unintelligible textbooks

- Emphasis on drill without understanding
- Poor mathematics teacher

Intellectual Factor

- Inability to understand mathematical concepts
- Mental age
- Brain tumor

STRATEGIES FOR REDUCING MATHEMATICS ANXIETY

Teacher Strategies for Reducing Students' Math Anxiety

- Develop strong skills and a positive attitude toward math.
- Relate math to real life.
- Encourage critical thinking.
- Encourage active learning.
- Accommodate students varied learning styles.
- Place less emphasis on correct answers and computational speed.
- Organize students into cooperative learning groups.
- Avoid putting students in embarrassing situations
- Never use math as a punishment
- Use technology in classroom
- Dispel harmful but popular misconceptions
- Use a variety of assessment
- Prepare students for high-stakes testing sessions

Parent Strategies for Reducing Children's Math Anxiety

- Do not express negative attitudes about math
- Have realistic expectations
- Provide support and encouragement
- Monitor children's math progress
- Demonstrate positive uses for math

Students Strategies for Reducing Math Anxiety

- Practice math everyday
- Use good study techniques
- Study according to one's own learning style
- Don't rely solely on memory
- Focus on past successes
- Ask for help
- Practice relaxation techniques

CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS

The results of the study, generally, indicated that most of the pre-service teachers did not exhibit high level of anxiety. Student prior experiences with mathematics teachers and other influential persons have been identified as the greatest influence on the development of mathematics anxiety. In concise term, this study showed the relationship between students' perception about society mathematics myths and mathematics anxiety. It is worth mentioning that further research should be conducted on mathematics anxiety in relation to job prospects.

Based on the analysis on the effects of mathematics anxiety on performance of students, the following recommendations are made;

- Mathematics educators need to recognize the causes of mathematics anxiety. Educators can become more informed about the effects of mathematics anxiety by reading related literature and attending workshops and conferences on the

topic.

- Students should be able to realize that interest to learn mathematics greatly influence their performance in mathematics.
- Changing attitudes about mathematics will require support from parents, teachers and society. If negative attitudes are not changed, students' performance, college and career choices will be limited
- Mathematics anxiety is a reality for many students; educators should be knowledgeable about its causes and provide supportive learning communities that assist students in overcoming it.
- Adopting various methods of teaching
- Organizing remedial classes for the low achiever in mathematics
- The use of relevant teaching aids to augment the teacher's verbal.

" If you want "

Ayush Pantha
Class : 9

If you want to fight,
fight for your motherland.

If you want to know,
know your character.

If you want to kill,
kill your Ego.

If you want to share
share that you know.

If you want to help,
Help your needy.

If you want to Love,
Love the Orphans.
And ,
If you want to live,
Live for motherland.

Oldage

Sonam Yadav
Class : 7 'B'

Trees thought to shed their leaves
Blooms started from half week
Rain thought to hold the knee
But my child still loved me.

when trees sheded their leaves
Blossom covered the hills
Rain outburst the sea
My child ignored me.

I started searching the reason
of why he hated me
I cried to my lovely pigeon
I got the answer, I was old.

I cared him too much
I loved him too much
I fulfilled his needs, keeping my wish aside.
But today, he went forward
Leaving me behind.

Physico-Chemical Analysis of Drinking Water Sample of Butwal Multiple Campus, Butwal, Rupandehi, Nepal

● **Deepak Kumar Shrestha,** Lecturer in Chemistry

Abstract :

In this study drinking water samples were collected from tap water of Butwal Multiple Campus, Butwal Sub-Metropolitan city and have been analyzed for some physico-Chemical parameters like pH, total hardness (TH), chloride (Cl-), Chemical oxygen demand (COD), Alkalinity and Arsenic. The result showed that pH, TH, Cl-, COD, Alkalinity. pH was 7.4, alkanity was found 20mg/L, total hardness was measured 330ppm, concentration of chloride was 9.94mg/L, similarly, COD was 10.1ppm and zero arsenic. These data were analyzed from period of 1 Aug 2018 -15 Sep 2018. All the measured parameters were within the standard drinking water quality values of BIS and WHO. In general the present investigation found that maximum parameters were not at a level of pollution.

Key words: BIS (Bureau of Indian Standards), WHO, pH, Alkalinity, TH, COD, etc.

INTRODUCTION :

Drinking water plays important role on Human life and human health. Water is one of the most important and precious natural resources. It is essentials for all living beings from the simplest plant and microorganisms to the most complex human being. It is necessary for industries, agriculture, and human existence. Water is made by combining hydrogen and oxygen elements in 2:1 ratio by volume and 1:8, ratio by mass. Chemically it is called dihydrogen monoxide. In total 97% is sea water, and only 3%is fresh water, and only 1%water is available for potable use. Due to increase in industrialization, urbanization, agriculture activity and various human activities has increase the pollution of surface water and ground water. Access to safe drinking water is key to sustainable development and essential to food production, quality health and poverty reduction. So water for human consumption must not contain pathogen, germs and harmful chemicals. The effect of industrialization and urbanization leads to spoil the water.

Therefore it is necessary to check quality of drinking water. Acceptable quality shows the safety of drinking water in terms of physical, chemical and bacteriological parameters. Mahmoud et al.(13) also stated that the most common problems in household water supplies is due to hardness, sodium chloride, alkanity, acidity, pathogens, chemical disinfectants etc.

In this context paper aims to analyze the levels of some physico-chemicals parameters of drinking water collected from Butwal Multiple Campus of Butwal city.

Materials and Methods General description of study area :

Drinking water samples were collected from tap water of BMC of Butwal city which is a trading, industrial, educational, health center for western.

Sample collection :

The sample was collected from Butwal Multiple campus in polystyrene bottles of 1L capacity. Before sampling, all bottles were washed thoroughly with the detergents, tap water, and ethanol and then distilled water and brought in lab in ice box jar to avoid unusual change in water quality. Standard methods were followed for sample collection and preservation.

Statement of the Problem :

The study figures out the problems of water shortage and water pollution due to excessive consumption of water for drinking, culinary, washing, bathing, industrial and other purposes by the inhabitants of Butwal City.

Objectives of the study :

The main objectives of the study were to analyze the physical and chemical parameters of drinking water and to compare the results with the BIS and WHO standards for potable water.

- To analyze the tap water by using different physico-chemical parameters.
- To examine some vital requirements of water.
- To analyze the available source of water supply and the quality of water supply used in Butwal City.
- To publish the content of physico-chemical parameters.

Significance of the Study :

The water pollution is a worldwide environmental problem. This problem also persists in the study area. The problem is highly increasing but people are less aware. Some studies for Butwal City have been carried out so far.

Physico-chemical parameters of drinking water :

1. Determination of pH and water temperature :

The pH of the milk samples were determined using digital pH- meter. (Hanna Instrument HI 98107, Made in Europe, Romania). Temperature was determined using thermometer.

2. Total Hardness (TH) :

It was determined by EDTA titrimetric method (APHA, 1989). For this, 50 ml of sample was taken in a conical flask to which 2 ml of ammonia buffer solution was added, stirred, then 200 mg of Eriochrome Black T indicator was added and titrated against standard EDTA solution of 0.01 molar till color changed from wine red to blue. Calculation was made as

$$\text{Total hardness of CaCO3 mg/L} = \frac{\text{ml EDTA used x 1000}}{\text{ml of sample}}$$

3. Chloride ion :

10 ml of each water sample was taken in a conical flask, pH was measured and adjusted in between 7 to 9. Then K2CrO4 indicator was added to and titrated with standardized silver nitrate solution to brick red color precipitate end point and noted down. The volume of titrant used V1. Similarly a blank titration was done by taking 10ml of distilled water and recorded its volume as V2. Now chloride ion concentration is calculated by using equation;

$$\text{Chloride ion concentration} = \frac{(V1 - V2) \times 35.5 \times 1000}{V \text{ sample}}$$

The concentration of chloride is the indicator of sewage pollution.

4. Chemical Oxygen Demand (COD) :

Chemical oxygen demand (COD) of water sample was determined by method given in A Core Experimental Chemistry for B.Sc. by N.M. Khadka.

5. Alkalinity :

Alkalinity of water is its acid neutralizing capacity. Alkanity is a measure of hydroxide, carbonate ion and bicarbonate ions, content of water samples. Water samples are titrated with standard HCl using indicator;

$$\text{Total Alkalinity as } CaCO3 \text{ (mg/L)} = \frac{\text{ml of sample} \times \text{Normality of HCl} \times 1000 \times 50}{\text{ml of sample}}$$

6. Arsenic

The bromide paper method was carried out to test arsenic in water. We found that arsenic value is 0.

Mean values of the measured physico-chemical parameters of the drinking water samples are shown in table -1

	Sampling sites	BIS standards		
Parameters	Tap water of BMC	Acceptable Limits	Maximum Limits	WHO standard
pH Temperature	7.4	6.5-8.5	6.5-9.2	6.5-8.5
00C	26			
Chloride ion	9.94	200	1000	250
COD	10.1			250 ppm
Alkalinity	20	200	600	20-200 mg/L
TH	330	300	600	500
Arsenic	0			

All are in mg/L, except pH.

Table 1:

Average concentration value of physico-chemical parameters of water sample of BMC compared with drinking wate r quality standards (BIS and WHO)

ACKNOWLEDGEMENT :

The author would like to express gratitude to Chemistry Department of Butwal Multiple Campus and HOD of Chemistry Department.

References :

Amatya, N (1997) Analysis of bacterial pollution in river water of Kathmandu Valley. Kathmandu: Neera publication, Nepal(1997) III,PP;58

Bhalme SP, Nagarnaik PB, Analysis of drinking water of different places - A Review. International Journal of Engineering Research, 2012

Chavan, A.D. Sharma, M.P and Bhargava, R (2009), Water quality assessment of the Godavari River, Hydro Nepal Journal of water, energy and environment.5:31-34

Gautam, S.D; Khadka. N.M; Dr. Yadav, P.N;(2014). A Core Experiment Chemistry For B.Sc; B.E and B.Tec.

Gyawali, D. (1989), Examination of water in Nepal. East- West centre, Hawaii, U.S.A (PP: 113-126)

K.C Gauri (1993), Studies on drinking water quality of Shivapuri main source to panipokhari reservoir and Treatment Plant and its distribution system. Central department of Zoology T.U.KTM.pp:1-75

Upadhaya, N.P. and Roy, N.N. (1982) Studies in River Pollution in Kathmandu Valley. Indian Journal of Environmental Health, 24(2), 124-135.

World Health Organization (1971), International standard for drinking water, 3rd Ed, Geneva. (PP: 64-70)

सफल विद्यालयका तत्वहरु

● नारायण बहादुर गुरुङ्ग

म सर्वप्रथम यस स्कूल स्थापना गर्न र सञ्चालन गर्न योगदान दिनु भई दिवँगत हुनु भएकाहरु मेरो श्रद्धेय पितामह सुवेदार मेजर जीत बहादुर गुरुङ ज्यू, श्रद्धेय बाजे सुवेदार श्री गणेश बहादुर मल्ल ज्यू, श्रद्धेय बाजे जमदार श्री नर बहादुर मल्ल ज्यू, प्रथम प्रधानाध्यापक श्रद्धेय गुरु श्री मान बहादुर गलामी ज्यू, श्रद्धेय काका श्री वुद्धि बहादुर थकाली ज्यू तथा मैले थाहा नपाएकोहरुप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली चढाउन चाहान्छु। म राजनीतिक व्यक्ति होइन। विज्ञान प्रविधि पढेर इन्जिनियर भएको व्यक्ति हुँ। ५३ वर्ष पछि फर्केर आएको छु। शिक्षक, शिक्षिका, विद्यार्थीहरुसँग मेरो अनुभव बाड्न चाहान्छु। जोगीकुटीको आँपको रुखमुनिबाट शुरु भएको यस स्कूल आज देशकै एउटा उत्कृष्ट सरकारी उच्च माध्यामिक विद्यालयको रुपमा प्रगति भएको देख्न पाउँदा अत्यन्त हर्ष लागेको छ।

आज विषेश गरि देशभित्रको अधिकांश सरकारी स्कूलहरुको बिग्रदो भौतिक संरचना र खस्किदो शैक्षिक स्तरसँग तुलना गर्दा यस स्कूलले गरेको प्रगति असाधारण भन्दा अतिशयोक्ति नहोला । जे देखें त्यो देख्दा हाम्रा विद्यालयहरु निर्माण गर्न, संरचनाहरुमा समय अनुसार आधुनिक शिक्षाको लागि आवश्यक पर्ने भवन पठन पाठनको लागि आवश्यक पर्ने उपकरणहरुको निम्ति आफै गर्न सक्ने रहेछौं हामीले कुनै विदेशीको मुख ताक्न नपर्ने भन्ने दरो प्रमाणको रुपमा पाए।

यो स्कूल देशभरि नै उत्कृष्ट श्रेणीमा पर्न सक्नु एकैदिनमा कुनै एक दुई व्यक्तिहरुवाट संम्भव भएको होइन। स्थापना कालदेखि संस्थापकहरु, पूर्ववती तथा वर्तमान व्यवस्थापक, संचालनहरु, शिक्षक शिक्षिकाहरु, शिक्षा प्रेमी समाजसेवीहरु, विद्यार्थीहरुको संयुक्त निरन्तर प्रयास, दिर्घकालिन सोच, वुद्धिमत्तापूर्वक सिमित श्रोत साधनको परिचालन, सक्षमता, इमान्दारिता र कठिन परिश्रम फलस्वरुप संभव भएको भन्दा फरक नपर्ला । उहाँहरुप्रति नतपस्तक छु र मन भित्रवाट धन्यवाद दिन चाहान्छु।

म मेरो माहिला भाइ श्याम बहादुर गुरुङ्ग यस स्कूलको पूर्व छात्रको छोरी मेरी भतिजीको विवाहमा बुटवल आएको थिए। यो ठाउँ मेरो पहाड घर पछि दोस्रो पुर्ख्यौली थलो पनि हो। विवाहको कार्यक्रम सिद्धिए पछि २०७५ मार्ग २७ गते मेरा वाल्यकालकासँगै खेल्ने, सँगै पढ्ने, एउटै थालमा भात खाने भित्र यस स्कूल संचालक समितिका अध्यक्ष श्री होम बहादुर गलामी ज्यूले भेटघाट गर्न आउनु भन्नु भएकोले म मेरो श्रीमती ममता गुरुङ्ग सहित स्कूलमा आएका थियौं । बाटोको छेऊ पट्टि स्कूलको अतिरिक्त आयआर्जनका निमित्त वनाईएका सटरहरुले छेकिएको हुँदा मैले स्कूल फेला पार्न मेहनतै गर्नु पऱ्यो। गेटभित्र प्रवेश गरेपछि मैले जे देखे त्यसले मलाई छक्क पाऱ्यो। स्कूलको उत्तर तर्फ विशाल आधुनिक भवन वनेको रहेछ। स्कूलको प्राङ्गणमा टायल छाप्ने काम धमाधम भैरहेको थियो । विद्यार्थीहरु पनि टन्न देखिन्थ्यो अलिबाट पुर्वपट्टीको प्राङ्गणमा। यसअघि आउँदा दक्षिण तर्फको नयाँ भवन देखेको थिएँ। त्यहाँ स्कूल संचालक समितिद्वारा म र मेरी श्रीमती ममता गुरुङ्गलाई अविर र खादा लागाइदिनु भएको सम्झना ताजै छ। यी पिश दुई विशाल भवनहरुको वीचमा पूर्वतर्फ रहेको पुरानो भवन स्कूलले गरेको प्रगतिको इतिहासको साँची (witness) भन्दा फरक नपर्ला । म र मेरा सहपाठीहरुले यहाँबाट ५ कक्षा उतिर्ण गर्दासम्म पक्की भवनमा पढ्ने सौभाग्य पाएका थिएनौं ।

हामीले पढ्दा अहिले वीनरहेको प्राङ्गणको बीचमा पूर्वतर्फ फर्केको तीनतिर खर र माटोले लिपेको भित्ता र खरैले छाएको स्कूल भवन थियो । लिप्ने, सरसफाई गर्ने, गर्मी विदा पछि फर्कदा चौरमा उम्रेका झारपातहरु, विशेष गरेर टाप्रे भन्ने झाडी उखेल्नु हाम्रो जिम्मेवारी थियो । भुईमा दरी औछ्याएर पढ्न बस्थ्यौं ।

पाँच कक्षामा उतिर्ण भै स्कूल छाडेल करीव ५४ वर्ष पछि तपाईहरुको सामु उपस्थित भै लेख्ने सौभाग्य पाएको छु। मैले पढेको पुरानो स्कूलमा फर्केर आँउदा जे प्रगति देखे त्यसले मलाई अत्यन्त खुशी लागेको छ । उत्साही भएको छु। यी ५४ वर्षभित्र मैले जाने बुझेको अनुभवहरु वाँड्न सान्दर्भिक होला भन्ने ठानेको छु। काम लाग्ने नलाग्ने यहाँहरुले आफै समालोचनाा गर्नु होला। मैले भन्ने कुरा मुख्य त शिक्षक शिक्षिकाहरु अभिभावकहरु र विद्यार्थीहरु प्रति लक्षित छ।

१. विद्यालय

हाम्रा बाहिरी आँखाले भौतिक संरचना जस्तै स्कूल भवन, वाटो घाटो खेल मैदान, वगैंचा पर्निचरहरु आदि सजिलै देख्न सक्छौ । स्कूल मात्र होइन हाम्रो आफ्नै जीवनमा पनि हाम्रा आँखाले नदेखिने धैरै कुराले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ।

भौतिक संरचनाहरु भवन, खेल मैदान, फर्निचर पठन पाठनको लागि चाहिने उपकरणहरुलाई मैले निर्जिव कम्प्युटर सँग तुलना गरेको छु । यस्लाई जीवन्त वनाउने OPERATING SYSTEM (संचालन प्रणाली) भनेको स्कूलको व्यवस्थापक संचालक समिति र शिक्षक-शिक्षिकाहरु भन्दा फरक नपर्ला उहाँहरुले इमान्दारिता पूर्वक दिर्घकालिन सोच राखेर सिमित श्रोत साधनलाई बुद्धिमत्ता पूर्वक परिचालन गरी पढ्ने पढाउने वातावरण नवनाएसम्म जति सुकै राम्रो ठूलो भव्य भौतिक साधनहरु भएपनि ती निर्जीव सरह नै रही रहन्छन् । वहुसंख्यक विद्यार्थीहरु र तीनका अभिभावकहरुले कुनै पनि फाईदा पाउदैनन् ।

२) शिक्षक शिक्षिकाहरुसँगः- आदरणीय शिक्षिका ज्यूहरु उच्च तालिम प्राप्त आ-आफ्ना विषयमा उच्च दक्षता हासिल गर्नु भएका व्यक्तिहरु हुनुहुन्छ । शिक्षकहरु भनेको कोरा (Raw) विद्यार्थीहरुका पथ एवं भविष्य निर्माता हो । तपाईहरुको मेहनत परिश्रमले एउटा कोरा विद्यार्थी भोलि सुयोग्य सक्षम तथा असल नागरिक वन्न सक्छ। तपाईहरुको अगाडी शिक्षा, शिक्षण विधीवारे भन्नु सुर्यको अगाडी दियो वाले जस्तै हो । विगतमा म आफै सामान्य छात्र थिएँ र विधार्जन गर्दा मैले भोगेको केही अनुभव सुनाउन अनुमति चाहान्छु । म प्राइमरी स्कूलदेखि हाईस्कूल र पछि अमृत साइन्स कलेज काठमाडौंमा पढ्दा सम्म पढाईको तरिका एकोहोरो एकतर्फी हुन्थ्यो । शिक्षकहरु आउनु हुन्थ्यो पढाउनु हुन्थ्यो । जानु हुन्थ्यो । विद्यार्थीले वुझेनवुझेको कुनै चासो हुदैनथ्यो । शिक्षक विद्यार्थी वीच अन्तरक्रिया, संवादको वातावरण थिएन् । पढाउन खोजिएको विषयलाई सवैले वुझ्न सक्ने खालको उदाहरणहरुको कमीले पढाई वुझ्न गाह्रो र निरस हुने गर्थ्यो । तसर्थ अधिकांश विद्यार्थीहरुलाई वुझ्न गाह्रो भएर पढाई प्रति अरुचि जस्तो हुन्थ्यो । पढ्न सक्दिन भन्ने मानसिकता भित्र भित्रै प्रवल अनुभव म आफैको छ। ममा पढाई बीचैमा त्याग्ने मानसिकता आएको होइन् । म सानै ५/६ वर्षको हुँदा खेल्ने क्रममा ढुंगो माटो र काठको एउटा सानो एउटा मात्र ढोका भएको घर वनाएको थिएँ। घर वलियो थियो । मान्छे उभिए पनि नभत्कने । मेरो वुवाले यो देखेर यो ठूलो भएपछि इन्जिनियर शब्द मेरो मन पस्तिष्कमा विजारोपण भयो । त्यही इन्जिनियर वन्ने इच्छा शक्तिले विद्यार्जनको मार्गमा आइपरेका सवै खाले कठीनाईलाई सामना गर्न मलाई मद्धत गऱ्यो । त्यतिवेला हाईस्कूलमा १० कक्षामा पढाउन भरखर Scc पास गरेका र। Isc मा पढी रहेको छुट्टीमा घर आएका विद्यार्थीहरुवाट पनि हुने गर्थ्यो । तालिम प्राप्त शिक्षकहरु कल्पना पनि गर्न सकिन्नथ्यो । उहाँहरुले आफुले जाने वुझेको पढाउनु भयो । म उहाँहरु प्रति कृतज्ञ र आभारी छु । अहिले मलाई विश्वास छ मेरो जस्तो स्थिती छैन् ।

तपाई शिक्षक शिक्षिकाहरुको Output वा उद्देश्य भनेको तमाम विद्यार्थीहरु हुन् । सवै विद्यार्थीहरुको क्षमता समान हुँदैनन् यो ध्रुव सत्य हो कसैले नकार्न सक्दैन । तिनीहरु

तीक्ष्ण वुद्धि भएका, मध्यम र निम्न वुद्धिका हुन् सक्छन्। हामी प्राविधिकले जस्तो विभिन्न थरी गुणस्तर भएको कच्चा पदार्थ मिसाएर कपडा तयार पारे जस्तो तपाईहरुले यी तीन थरीका विद्यार्थीलाई एकै ठाउँमा मिसाएर एकैनास बनाउनुहोस् भन्ने मेरो आशय होइन। जति नै मन्द वुद्धि भएकालाई पनि शिक्षाको उत्तिकै आवश्यकता पर्दछ। तिनीहरु ठूलठूला डाक्टर, इन्जिनियर वकिल, पत्रकार आदि हुन नसके पनि तपाईंहरुले दिनु भएको शिक्षाबाट आफ्नै जीवनयापनको लागि आफ्नो खुट्टामा उभिन सक्ने हुन सक्नेछन्। जस्ले परिवार समाज र राष्ट्रको लागि अतिरिक्त आर्थिक भार बन्नु पर्दैन। मध्यम तथा निम्न वौद्धिक क्षमता भएका यी विद्यार्थीहरुलाई तपाईहरुको माया, तपाईंहरुले दिनुहुने प्रोत्साहन र समयले तिनीहरुको आत्मविश्वास जगाउन पढाई प्रतिको रुचि बढाउनमा र यिनीहरु आफैले गर्नुपर्ने मेहनतमा महत्वपूर्ण असर पर्दछ र उनीहरुले आसा गरे भन्दा बढी शैक्षिक उपलब्धि, व्यक्तिगत क्षमता बढाउन सक्छन्। धेरै जसो यस्ता विद्यार्थीहरु म पढ्न सक्दिन भन्ने मनोविज्ञानबाट ग्रसित हुने गर्छन् र हिनताबोध गर्ने गर्छन्। साँच्चै भन्नु पर्दा त्यस्ता विद्यार्थीहरुका लागि तपाई शिक्षक शिक्षिकाहरु भाग्य विधाता समान हुनुहुन्छ।

३) भाइ बहिनीहरुसँग :- भाइ बहिनी हो शिक्षा लिनु पढ्नु भनेको हामीले आफूलाई सक्षम, दक्ष र विनम्र वनाउनु हो। सक्षम र दक्ष बन्न मेहनत साथ बुझेर पढ्नु पर्छ। नबुझेको नजानेको कुरा सम्बन्धित विषयका गुरु वा गुरुआमासँग सोध्न डराउनु हुन्न। आफू भन्दा जान्ने साथीहरुसँग सोध्न लाज मान्नु हुन्न। केही कारणले परीक्षामा फेल (अनुतीर्ण) भएमा हत्तोत्साही भएर पढाई छाड्ने वा आफैलाई हानी नोक्सानी हुने काम गर्न हुँदैन। बरु फेल भएको कारण पत्तालगाई अझ मेहनत गरे सफल भैइन्छ। अरु भन्दा कमजोर भएमा म सक्दिन, मेरो दिमाग बाक्लो छ, जिब्रो मोटो भएकोले बढ्न सक्दिन भन्ने हीन मानसिकतावाट टाढै रहनु पर्छ। अरुले भन्दा कडा मेहनत गरे, शिक्षक शिक्षिकाहरु र जान्ने साथीहरुको सहयोगमा कमजोरी हटाउन हरदम कोशिश गरिरहनु पर्छ।

म एकदम तेज चतुर भएर इञ्जिनियर भएको होइन्। म मध्यमस्तरको विद्यार्थी थिएँ। म यहाँ सम्म आउन मेरो दृढ संकल्प, कडामिहिनेत, मेरो केटा केटीको जस्तो कहिल्यै नमेटिने कौतुहलहरुले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। त्यसैले कमजोर छु भनेर आतिनु पर्दैन।

पढाई केवल परीक्षा पास गर्न र प्रमाणपत्र पाउनमा केन्द्रित गर्नु हुन्न। प्रमाण पत्र त केवल अवसरको बेला भित्र छिर्ने साँचो मात्र हो। भित्र पसेपछि आफ्नो क्षमता देखिने हो। त्यसवेला प्रमाणपत्रको काम लाग्दैन्। विदेशमा र निजीक्षेत्रमा काम गर्न प्रमाणपत्रले ढोका छिर्ने काम मात्र गर्दछ। भाइ बहिनीहरु यो तथ्यलाई ध्यान दिन नबिर्सनु। संस्कृतको एउटा २ श्लोकमा विद्यानलाई धनहरुमा सर्वश्रेष्ठ धन भनेको छ। यो धन चोरले चोर्न नसक्ने, आगोले डढाउन नसक्ने, पानीले बगाउन नसक्ने, सधैँ जतागए पनि साथ रहने जति बाँड्यो उति बढ्ने धन हो। मनन गर्नु।

पढेर सबैजना डाक्टर इञ्जिनियर बन्नु पर्छ भन्ने छैन। आवश्कता र शिक्षा क्षेत्र धेरै फराकिलो छ। आफ्नो क्षमता र रुचीलाई बेलैमा पहिचान गरि आफ्नो विषय छनौट गर्नुपर्छ।

४) अभिभावकहरुसँग :- केटाकेटीहरुको व्यक्तित्व विकासमा परिवार आमा वुवाको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। हाम्रो स्कूलमा पढाउदैमा केटाकेटीहरु सप्रन्छन् भन्ने छैन। केटाकेटी सपार्न स्कूले शिक्षा वाहेक आमा बुबाको ठूलो हात हुन्छ। भनिन्छ परिवार नै केटाकेटीहरुको प्रथम पाठशाला हो। आमाबाबु पथ प्रदर्शक। हाम्रा दैनिक क्रियाकलापहरु बोलाई चलाई उनीहरुले नजानिदो पाराले सिकिरहेका हुन्छन्। हामीले सानैदेखि केटा केटीहरुलाई सिकाउने मान्नेजन र अरुसँग गरिने व्यवहार सरसफाई सम्बन्धी, सानो तिनो काम आफैले गर्न लगाउने वानीहरुले उनीहरुलाई ठूलो भएपछि स्वाभलम्बी र असल नागरिक वन्न पद्दत पुऱ्याउँछ।

धन्यवाद

२०७५ पौष ४ गते बुधवार

(छात्रवृत्ती घोषणा कार्यक्रममा नारायण बहादुर गुरुङ्गले दिनुभएको मन्तब्यको सम्पादित अंश)

व्यक्ति व्यक्तित्व

● **कृष्णप्रसाद शर्मा**, पूर्व शिक्षक

हाम्रो देश नेपाल आमाका सन्तानहरु (धर्तीपुत्र) आफ्नो दैनिकी जीवन सहज ढङ्गबाट बिताउन स्वदेश बाहेक संसार भरका विदेशी भूमिमा उर्जाशील शक्ति यौवन अवस्थालाई, कामदारदेखि उच्च तहसम्म सेवा गर्दै आउनु भएको इतिहाँस घामजस्तै छर्लङ्ग छ। कैयौं वर्ष देखि आजसम्म यो क्रम निरन्तरता छ।

संसारका हरेक युद्धका मोर्चामा बसेर बहादुर सैनिक (नेपाली गोर्खा) नामले परिचित छन्। अहिलेको अवस्थामा पनि विदेशतिर युवाहरुको झुण्ड त्यतै ताँती लागेको छ। यिनलाई स्वदेशमै स्व रोजगारको श्रृजनागर्न नसकेर दुर्दसा भोग्न वाध्य पार्ने देश चलाउने राज्य षड्यन्त्र नै हो। के भनु खै ?

यस्तै विदेशमा (भारत) सैनिक जीवन (लाहुरे हुन जाने) युवाहरु व्रम्हा, भारत मलाया युरोप तीर लस्कर लागेर आएको इतिहास छ। यस हाम्रो आजको कालिका मानव ज्ञान मा.वि. सम्म आइपुग्दा योगी कुटी देखि, कालिकानगर र शिवनगरसम्म फैलिएको संस्थाका प्रवन्धकारहरु कैयौं आज हामी माझ हुनुहुन्न। २०१८ सालदेखि स्थापना भएको यो संस्था जन्माउने श्रेय त्यति बेलाका सैनिक अग्रजहरुलाई संझनै पर्छ।

भू.पू.सैनिक मन वहादुर गलामी, श्री सत्यलाल पुन, श्री स्व. गणेश वहादुर मल्ल, जम्दार स्व. श्री नरबहादुर मल्ल, स्व. अजित मल्ल (पिटी माष्टर) स्व.श्री दलप्रताप सेन मनवीर गर्भुजा, आदी पर्दछन्। छुटेका महानुभावको इतिहास ....केही जीवित व्यक्तित्वहरुको सत्प्रयासवाट रोपेको विरुवा आज आउदा यति ठूलो विशाल वृक्ष भएर संसारभर प्रख्यात कमाएको अवस्था छ। यसैक्रममा आजको लेखनीमा स्व. श्री गणेश वहादुर मल्लको बारे छोटो परिचय राख्ने जमर्को गरेको छु। भारतीय सैनिक जीवनमा अनुशासन, शिक्षाको ज्योति, र जीवनलाई कर्मशील बनाउने काममा लाग्नु भने जीवन र जगतलाई बुझे यी उल्लेखित महानुभावहरुलाई हृदय देखि अभिवादन छ। स्व. गणेश बहादुर मल्लका दुई श्रीमती, छोरा, चार छोरी ३ जनाको परिवार थियो। उहाँका कान्छा सुपुत्र स्व. नरवहादुर मल्लको श्रीमती श्री ज्ञानुसेन ठकुरी मल्ल २०४३ साल देखि अनवरत रुपमा यस विद्यालयमा शिक्षिका भएर काम गरि रहनु भएको छ। शिक्षकमा हुनुपर्ने गुण कसरी पढाउने भन्ने कला उहाँसँग अत्यन्त राम्रो छ। ज्ञानु मल्लका नामले सबै अभिभावक, विद्‌यार्थीहरुमा परिचित नाम हो। समयले र जीवनले साथ दिएमा पूर्ण चन्द्रमाको जस्तो हसिलो अनुहारमा सधै कक्षा कोठामा प्रवेश गरिरहनु भएको छ। निरन्तर शिक्षण पेशामा लागि रहनुहोला यहि श्रद्धा व्यक्त गर्दछु।

यसैगरी अर्को समाज सेवी स्व. सतलाल पुन हुनुहन्थ्यो उहाँ पनि शैनिक जीवनवाट अवकास पछि शिक्षाको ज्योति फैलाउने उद्देश्य राखेर पवित्र संस्था शिक्षा क्षेत्रमा कठित यात्रा सहित लाग्नु भयो। यो संस्था शिक्षा क्षेत्रमा कठित यात्रा सहित लाग्नु भयो। यो संस्था रहुन्जेल जीवितै रहनु हुनेछ। उहाँका श्रीमती, दुई छोरा, तीन छोरी एक हुनुहुन्छ। छोराहरुले नेपालको शैक्षिक सेवामा उच्च स्थानमा रहेर सेवा गरि सहनु भएको छ। उहाँको एकमात्र सुपुत्री सुश्री डम्मर कुमारी पुन

यसै संस्थामा विज्ञान शिक्षिकाको रुपमा धेरैसम्म रहेर सहायक प्रधानाध्यामक हुँदै विविध राष्ट्रिय पुरस्कारबाट सम्मान ग्रहण गर्दै अवकाश जीवन व्यतित गरिरहनुभएको छ । (यमवहादुर गलामी संस्थापक प्र.अ.)

अर्को व्यक्तित्व स्व. श्री मान बहादुर गलामी हुनुहुन्छ। जानले अगोको उर्जाशिल शक्ति, जीवनको सम्पूर्ण जीवन यसै संस्थालाई जन्माउने, फैलाउने, फुलाउने काम दत्त चित्त भएर लाग्नु भयो। उहाँको श्रीमती दुई र छोराहरु दुईजना हुनु हुन्छ। म यस संस्थामा प्रवेश गर्दा श्री होम वहादुर गलामी भन्ने नाम सुन्दै आएको थिएँ। उहाँ आफ्नो वुवाको सपनालाई साकार तुल्याउँदै, समाजका विविध क्षेत्रमा पवित्र उद्देश्यका साथ काम गरेको पाएँ। पछि उहाँले श्री कालिका मा.वि.मा. व्यवस्थापन समितिमा काम गर्दा नजिकै रहेर संगत गर्ने मौका पाएँ। उहाँ ठूलो रकम राखेर उदार भावनाका साथ अक्षयकोष दाता पनि हो , होम ब. गलामी धन मात्र भएर हैन मन पनि ठूलो चाहिदो रहेछ। हाल कालिका मानव ज्ञान मा.वि.को अध्यक्ष पदमा रहेर काम गरिरहनु भएको छ। हसिलो, फरासिलो, विवेकशील समाज सेवीको रुपमा सदैव हेर्ने गर्दछु। भविष्य यसै गरी अघि वढोस् यही कामना।

विधार्थी जीवन

● **स्नेह घिमीरे**, कक्षा :९,सेक्टर: २

विधार्थी जीवन भनेको मानिसको जीवनको एकदमै महत्वपूर्ण समय हो जहाँ कुनै पनि व्यक्तिको भविष्य निर्धारण हुन्छ। जीवनकोसबैभन्दा कलिलो उमेरलाई विधार्थी जीवन भनिन्छ त भने कलिलो उमेरका काँचोमाटोलाई विधार्थी भनिन्छ जहाँ त्यो काँचोमाटोलाई कस्तो र कति राम्रो आकार दिनेभन्ने कुरा विधार्थीहरु कै हातमा हुन्छ।

विधार्थी जीवनमा शिक्षाकको बहुमूलय भूमिका रहेको हुन्छ ।किनकी शिक्षक शिक्षिकाले सदा सर्वदा विधार्थीहरुको जीवनलाई अँध्यारोबाट सधैं जहाँको त्यहीं नै रहनु हुन्छ तर आफूले पढाएका विधार्थीलाई एउटा विश्चित गन्तव्यमा पुऱ्याउनुहुन्छ। शिक्षकहरु विद्यालयमा विधार्थीहरुसँग त जम्मा६/७ घण्टा मात्र रहनुहुन्छ तर सँझ घर पुगेर पनि विधार्थीहरुलाई पढाउन चाहिने सामनहरु खोज्नुहुन्छ। शिक्षक र शिक्षिकाले पुस्तकको कुरा मात्र नभएर जीवनोपयोगी सिप सिकाउनुहुन्छ। शिक्षकले विधार्थीलाई पढाउन त जम्मा १५/१६ वर्ष मात्र पढाउनु हुन्छ तर ज्ञान भने १०० जुनी सम्मैकाम लाग्ने दिनुहुन्छ।

एउटा फरक पाटो बाट हेर्ने हो भने विधार्थी जीवन भने निकै नै जोखीम र खतरनाक घडी हो किनकी यो समयमा कतिपयले आफ्नो बाटो विराएर गलत बाटो तर्फ लागेका हुन्छन्। जस्ले एउटा व्यक्तिको पूरा जीवनै बर्बाद गरिदिन्छ। भविष्य बनाउने समयमा बाटो विराएर पछि पछुताउने अवस्था धेरै सँग हुन्छ। हामी मानव भएर जन्मिए पछि गल्ति हुन सामान्य हो तर गल्तिको प्रायश्चित गर्नु सबैभन्दा ठूलो कुरा हो। त्यसैले, बाटो बिराय पनि शिक्षक/शिक्षिकाले भनेको मानेर सही र असल गन्तव्य अपनाउनु विधार्थीको महनता हो। हामी सधैं विधार्थी जीवनबाट जति सक्यो त्यति लाभ लिन सक्नुपर्छ र विधार्थी जीवनलाई सदुपयोग गर्न सक्नुपर्छ।

Technology in classroom

● **Nisha Gyawali,** Teacher

Technology enhances knowledge with equipped methods of learning . New technology can be great opportunity to grow and experiment as educators . Education and technology have always developed hand -in-hand and informed the way we educate . It is hard to manage technological classroom infront of students rather than lecture . Interactive features and content are customizable and always up to date among important aspects to consider .

Technology changes teaching Not teachers . Also teachers are developing their own skills while making students comfortable with the technology that will help them to get success . Not only raises the quality of classroom discussion and involves students much more deeply in their own education . In my opinion technology has improved the quality of what we access . I never want to use technology just for technology's sake but to support my students's learning . I feel that integrating visual models into course means 'better prepared ' but I don't think it changes me as a teacher . I usually am pretty interactive with the class . However credit of accessibility of computers with reducing the passivity factor in classes . I have to type things , click on the mouse . Its pretty lively in a lot of ways . While providing one group multimedia project work , students figure out about group process what things are done best infront of their friends . When the learners complete their assignments they come to class with common context, then we are able to discuss particular dilemmas . So we can start and go with our class discussion having glance on multimedia .

Although technology has both positive and negative aspects . Technology can also improve the dynamics between facilitator and learners . Learners can see you are doing a lot of task to further their education and there is appreciation factor that ultimately contributes to their own motivation .

Technology brings challenges introducing technology into the classroom can also bring a set of challenges . If we use in a proper way it benefit us otherwise it is misuse . Moving forward with technology as moves towards an increasingly co-ordinated approach to the use of technology. I would like to support the effective use of technology has potential to transform the student-teacher relationship at height . The teacher's inspirational role is going to become much greater .

That's why it is very easy and comfort way of learning . So we can use technologies inside the class and motivate others for interactive as well as " learning with fun " . Let's stop speaking too much in classroom and show a lot about topics.

Importance of Technical Education

● **Arbinda Dubey,** Teacher

Technical Education plays a vital role in human resource development of the country by creating skilled manpower, enhancing industrial productivity and improving the quality of life. Technical Education covers courses and programmes in engineering, technology, management, architecture, town planning, pharmacy and applied arts & crafts, hotel management and catering technology. The technical education system in the country can be broadly classified into three categories – Central Government funded institutions, State Government/State-funded institutions & Self-financed institutions. The Technical Education comes under the branch of Vocational Education which deals practically in the field of trade, commerce, agriculture, medicine & Engineering. We are living in the modern age of science where we found Technologies in every aspect of life. What makes life so brain friendly for us simply; these are the Technologies which we use for our ease and comforts. Not only in our daily life but also in the research centre, in defensive measured of a country, biological aspects etc. No nation could generate the progress unless it promotes technical aspects in its fields. The technical education produces technicians for all type of industries and it is true that the progress of a country much depend upon its Industrialization without which a handsome economy would not be possible.

Using a technology is far easier than to develop it. For developing a technology, it needed high skill teams which have a high data for the theme. It also needed a high amount of time and also money. To fulfill all these, there must be technical institutes which must cover all the faculties of technological studies and also the support of government to support financially & to contract it at international level.

रिस उठेको छ

सागर आर्याल
कक्षा : ११ 'घ' विज्ञान सङ्काय

महाकाली दुखेको छ, मेची दुखेको छ
किन किन देशको हालत देखी आज गलो फुकेको छ।

लिपुमात्रै कहाँ हो ? सुस्ता अनि महेशपुरमा
मेरो देशको मुटु लुछ्न अर्ना राँगो डुक्रिएको छ।

मित्रराष्ट्र सम्झी मनको बह फोएँ मैले किन्तु
ऊ त रैछ स्वाभिमान र सार्वभौम खोस्ने जन्तु।

हामी मूर्ख जनता, सरकारलाई भोट किन दिन्छौं
आज उ मौन रहेको देखेर किन फाल हाली रुन्छौं।

नरोऊ पुर्खा नेपाल आमाको तस्वीर छातीमा ताँसेर
हामीलाई पनि रिस उठेको छ सरकार मौन रहेको देखेर।

Rule of law within Nepal

● Simana Thapa Chhetri

The meaning rule of law is the absence of ony arbitriary power in the state Government being the greatest force of the state sometimes may not act as the protector of individual rights but rather tend to exploit the people. These acts of government are against the will of people . In order of make state act constitutionally and legally the concept of rule of law has been popularized.

If I feel justice in time, If I can participate while making decision of government activities, If judiciary feel free to make judgement in any case, if council of minister are executive this can exercise positive power without any pressure, if people can enjoy the law of their favor made by legislative and all these organs of government correhent each other with absence of unauthorized interference, If any powerful person feel afraid of law before breaking law and law has that power to punish them, if corruption is at minimum level are absent and if people start to feel that government is their government then there exists a rule of law.

Rule of law easily can understand rule accordance to just low ariginating from a french phrase to principle De legality. It means guaranteeing fundanental values of morality, justice and human right with proper balance state and needs of society. The power of state should be exercised according to clearly defined and well established laws and legal rules. It means the absence of any arbitrary power in the state. The main theme of rule of law is no one is above the law.

The concept of rule of law is very old. It was discussed by Aristotle and plato around 350 BC. Plato wrote ! " Where the law is subject to some other authority and has none of its own, the collapse of the state, in my view is not for face off; but if law is the master of the government and the government is its slave, then the situation is full of promise and men enjoy all the blessings that the gods shower on a state.

Likewise , Aristotle also enclosed the concept of rule of law by writing that " law should govern and those who are in power should be servants of the laws."

According to A.V. Diry (father are propounder of rule of law) there are three elements :-

a) Absence of arbitrary power , that is no man can be punished except for a distanct breach of low
b) Equality before law .
c) Liberty

In Nepal, the concept of rule of law can be is the king of kings. It is more powerful and higher than the kings and there is nothing higher than law. By its powers the weak shall prevail over the strong and justice shall triumph.

In modern era, the judical reforms made by the prime minister Juddha Shamsher in 1940 sepratated the judiciary from the executive branch of the government except at the higher law. Pradhan Nyuyola become the highest court of land but not the final court since its decisions could be revised by the prime minister constituting himself as the court of last reset under established procedures. Any case, decided by the prime minister would be the end of litigation and the case could not be reopened. Thus finality of the judgement was ensured.

Padma shumsher, who become prim minister in 1945 initiated some constitutional reforms including a constitional ir, " The Government of Nepal Act, 2004 " which he could not enforce but this Act tried to feature the rule of law by accepting the fundamental rights, equality of the persons and independence, if the judiciary. However these were more pretentions. The inalienable prim ministership of Ranas, lock of constitutions remedy were elements against rule of law.

"The Interim Government of Nepal Act, 2007 accepted some of the basic features of rule of law. However, this would not perfectly sustain the rule of law.

"The constitution of kingdom of Nepal, 2015 " Lad also insisted on the teatures like constitutionlism, limited government,basic fundamental rights, independent judiciary etc.

"The constitution of Nepal, 2019" had a party less panchayat system, Since, it was a royal coupused by king Mahendra, we can easily guess the ruling texture of an auto cratic government.

"The constitution of kingdom of Nepal, 2047" was the result of people's movement. This was progressive constitution, which made people sovereign for the first time in the constitutional history of Nepal. This constitution had accepted the feature of rule of law making a king constitutional monorchy .

People movement is the source for the " The Interim constitution of Nepal, 2063 ". The agreement between the seven politics and Maioist for ending the 10 years long internal civil war sed Nepal make new constitution through constituent assembly this constitution had provision for the rule of law, sepration of power, multipary democracy, republicon government, parliamentary hoaring for the ambassadors and judges of supreme court.

"The constitution of Nepal, 2072 " is the first constitution of Nepal which was promulgated through the people's representatives of Nepal .

- Article 1 of constitution of Nepal ensured constitition of Nepal as the fundamental low of land .
- Part 3, Article 16-45, there is fundamental rights

- Article 46 – constitutional remedies
- Article 1 and 133 – doctrine of ultra vires
- Article 18- Equality beforelaw and equal protection of law .
- part 11 – lemited government l reasonalble and accontable government .
- Article 20 – Right relating to justice.

Similarly, new set of civil code and criminal code has been introduced in 2074 B.S. replacing the muluki Ain 2020. The code has made remarkable changes in existing legal system of Nepal. It has tried to transform our legal system through criminalizationof professional wrongs, introducing compensation to victim and alternetive way of punishment. Similarly, the civil code has made provision for the eligibility for marriage 20 years for both male and female women can choose surname either matornal family or family after marraige government opproval a must for child adoption by foreigners. Widow can clain husbond's property. Husband can also file for divorce at court etc.

The constitution of Nepal is regarded as the must democratic constitution in history of Nepal. It has made commitment for the independence of judiciary, absonance of arbitrariness, constitutional supremacy, judicial review, civil liberties, human rights, adult franchise, separation of power and check and balor. These are the elements which ensure there exist rule of law in Nepal. Similarly, judiciary have done outstanding effort to maintain ruleof law in Nepal.

- Judicial Review was first pratised in Nepal in the case of B.P. koirala vs Kathmandu Magistrate, N.K.P., 2016 at P. 223 the supreme court ead section 1 of the Kathmandu Magistrates Act K sawel ultra vires. As well as during the panchayat era the supreme court declared a delegated segislation ultra vires.

-I n Bharatmani Jungam and others Vs. office of the president and others (53 NKP 1 (2068)), the supreme court tests the constitutional validity of legislation. This law has proved the way for the judiciary to engage in judicial in judicial activism various areas of public interest.

Thus, our constitution and othere laws have the priniciples of rule of law incorporated in many ways but the implementation of such incorporated principles, and challeng in present day but we can hope for the best in future as the country has entered to the era of stable government after long period of political instability.

संसारभर फैलदै कालिकाका पूर्व विद्यार्थीहरु

● **उमाकान्त पाण्डे**, पुर्व विद्यार्थी, हालः युएई, दुबई

ए कालिकाको वार्षिक उत्सव पो आयो है ! जब जाडोको समय आउछ अर्थात पुस महिना नजिकिन्छ तब मनमा मलाई उही अघिल्लो पङ्तीको सम्झना आउछ। झन्डै ५ बर्ष मेरा उर्जाशिल दिन व्यतित गरेकोले हुन सक्छ ती याद छचल्किएर आउछन । त्यसो त आफू अध्ययन गरेको बिधालयको सम्झना कसलाई पो हुँदैन होला र ? अरुको जस्तै गहिरो छाप मानसपटलमा त्यही कालिकाको छ। विद्यालयभन्दा बाहिर रहदा पनि लाग्छ विद्यालयका हरेक क्रियाकलापमा सहभागी हौ,'पहिलेका दिनको सम्झना गरौ'। हुन त समय र परिस्थितीले कसलाई कहाँ, कसलाई कहाँ पुऱ्याउने । आफूले अध्ययन गरेको विद्यालयले ५९ औ वार्षिक उत्सव मनाउदै गर्दा मन मस्तिस्कमा धेरै कुरा खेल्न थालिसकेका थिए।

विद्यालय गतिबिधीमा सहभागी हुन नपाएपनि स्मारिकामा आफ्नो सहभागीता जनाउने उपाय सोच्दै थिए। यत्तिकैमा आदरणीय अग्रज गुरु (हामी धेरैका) युवराज कंडेल सरको म्यासेज आयो 'विद्यालयले स्मारिका निकाल्दै छ प्रकाशन योग्य सामग्री पठाएँ है' । मैले घोत्लिएर सोच्न लागे। अब केही न केही त लेख्नै पर्छ। विद्यालयले केही बर्ष पहिले निकालेको स्मारिकामा विद्यालयमा बिताएका पलहरु सम्झेर लेखेको थिए। यस् पटक के लेखौ ? धेरै बेरपछि मैले कालिकाका पुर्व सहपाठीहरु कहाँ के गर्दै छन भन्ने बारे अध्ययन शुरु गरे। त्यसो त थोरै समयमा कालिकाका हजारौ उत्पादन खोज्नु र त्यो बाट केही मात्र रोजेर लेख्न चानचुने बिषय थिएन, हुँदै होइन।

अहिले संसार सानो भएको छ। बिभिन्न माध्यमले साथीभाइ भेटाउन छिनभरमै सकिन्छ। सन्जालमा कालिकाका पूर्व विद्यार्थीहरु जोड्ने हिसाबले कुराकानी गर्न समूह बनाए। सहपाठीहरु को कहाँ के गर्दै छन भन्ने बारे बुझेर त्यही बारे लेखौँ भन्ने योजना फुर्यो। सबैले बेलैमा सोधेको जबाफ दिन्छन् भन्ने पनि नहुने। मैले लेख्न खोजेको बिषय सोचेजस्तै बनाउने प्रयास गर्दा गर्दै सामाग्री तोकेकै दिन पठाउन पनि सकिनँ। र पनि प्रयास गरौ भन्ने हुटहुटीले यत्तिमात्रै लेख्न सकेँ।

विद्यालयका सहपाठी खोज्दै गर्दा मध्यपूर्वको खाडी देश दुबईबाट अमेरिकामा अध्ययनरत विवेक जिसी कहाँ पुगे। उनी कालिका विद्यालयको २०६२ को एसएलसी समूहका विद्यार्थी हुन। विद्यालयलाई जिल्लामै मात्र होइन नेपालभर सामुदायिक विद्यालय अन्तर्गत उत्कृष्ट नम्बर ल्याएर चिनाउने व्यक्ति पनि हुन्। उनी अहिले अमेरिकामा आणबिक सूक्ष्म जिवविज्ञानमा विद्यावारीधी गर्दै छन्। बुबा आमाको जागिरकै कारण सरुवा भईरहने भएकाले १० कक्षासम्म पुग्न उनलाई ३ वटा विद्यालय चाहर्नु पर्यो। उनले १२ सम्म बुटवलमै अध्ययन गरे पनि त्यसपछिको अध्ययन भने काठमाण्डौमा गरे। कालिकामा ३ बर्ष बिताएका दिनलाई उनी स्वर्णिम दिन भनेर सम्झिन्छन। अध्ययनका अनुसन्धानका क्रममा विश्व बिधालयको प्रयोगशालामा पनि उनी कालिकाको विज्ञान प्रयोगशाला 'ल्याब'मा पहिलो पटक पुराउने शिक्षिका डमर कुमारी पुनलाई झलझली सम्झिन्छन। पुन अहिले अवकास जीवन बिताइरहनु भएको छ।

शारीरिक रुपमा अलिक कमजोर शिक्षिका पुनको अभूतपूर्व सिकाउने तरिकाले अहिले पनि आफूलाई उत्सुकता बनाउने गरेको उनी बताउँछन् । विद्यालयमा गणित पढाउने शिक्षक पिताम्बर बन्जाडेदेखि पूर्व प्रअ नेपाली बिषयक शिक्षक कौशल राज बस्याल, अग्रेजी बिषयक शिक्षक लोकराज घिमिरे र सामाजिक बिषय शिक्षक (तत्कालीन, हाल विद्यालयका प्र अ घनश्याम पाठक) सरको सामीप्यताले अहिले विश्वविद्यालयमा प्रोफेसरहरु सँग सिधै निर्धक्क भएर सवालजबाफ गर्न सजिलो बनाएको उनी बताउँछन् ।

त्यसो त उनीमात्र होइन । कालिकाका सहपाठी खोज्दै म सोही समुहका रमेश नेपाली जो अहिले नवलपरासीमा राजनीति क्षेत्रमा सक्रिय छन उनीकहा पुगे । उनी अहिले नेकपा निकट अनेरास्ववीयुको जिल्ला स्तरिय नेतृत्वमा छन्। उनी अनेरास्ववियुको नवलपरासी सह सम्योजक हुन् । उनले कालिकामा हुने विभिन्न अतिरिक्त कृयाकलापमा सहभागिता जनाउदा नेत्रित्व विकास गर्ने अवसर पाएको बताए ।

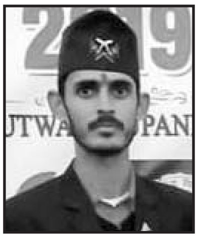
सम्पर्ककै क्रममा कालिकाका अर्का नक्षत्र बिरेन्द्र जयसवाल समूहमा जोडिए । उनको कथा यो लेखमा लेखेर सकिदैन । उनी रुपन्देही मर्चवार घर भई कालिकामा अध्ययन गर्न आउने विद्यार्थी थिए । मर्चवार रुपन्देहीको विकट ठाउँ । मधेश भित्रको मर्चवारलाई कर्णाली सँग दाज्ने चलन अहिले पनि छ । उनको प्रतिभा र क्षमता मर्चवारलाई चम्काउने खालको छ । उनी भारतमा बसेर एमएससी फिजिक्स अध्ययन सकेर नेपाल फर्किएर देशको सेवा गरिरहेका छन् । उनले स्नातक अध्ययन बुटवलमै गरेका हुन् । बुटवलमा ब्याचलर गर्दै गर्दा पनि उनी बुटवलमा नाम चलेका केही निजी विद्यालयमा अध्यापन पेशा गरेका थिए ।

पूर्व सहपाठीहरुको खोजीकै क्रममा हाम्रै समूहका मेधावी विद्यार्थी दोर्ण राज शर्माकहा पुगे । उनी अहिले अध्ययनकै क्रममा अस्ट्रेलियामा छन । शर्मा अहिले जैविक प्रविधि बिषय अध्ययनरत छन । बाग्लुङ स्थाई घर भएर बुटवलमा बसोबास गर्ने उनको परिवार सँग पनि मेरो निकटता भएकाले म उनको पारिवारिक अवस्था खोतल्न लागे । द्रोणका दुई दाजु र बुबा दुबईमा काम गर्नुहुन्थ्यौ । झन्डै १८ बर्ष संयुक्त अरब एमिरेट्स युएईमा काम गरेर फर्केका उनका बुवा र माइला दाइले रुपन्देहीमा गाईपालन फार्म सन्चानल गर्नुभएको छ । द्रोणले पनि अध्ययनको क्रम पुरा गरेर नेपाल नै फर्किने र दाइ बुवालाई सघाउने बताए । उसो त उनका दाइ कृष्णले भन्नुभयो' भाइलाई गाईगोठको जिम्मा दिने हो' पहिले अध्ययन पूरा गरोस् ।

झन्डै एक बर्ष पहिले बुटवल पुगेको बेला तेकवाण्डोका ब्ल्याक बेल्ट थर्ड डन बिष्णुकुमार चौधरीलाई भेटेको थिए । उनी बुटवलको एउटा सुकुमबासी बस्तीमा स्वयम् सेवक भएर काम गरिरहेको भेटे । उनकै समन्वयबमा कालिकाकी अर्की मेहनती सहपाठी सुचित्रा बज्राचार्यसँग सम्पर्क भयो । सम्योग उसै दिन उनको दुबइ उडान रहेछ । मेरो कर्मभूमि पनि दुबइ भएकोले दुबई फर्केर भेट भयो । एउटै विद्यालय एउटै कक्षा कोठा , भए पनि हेटौंडाकी सुचित्राको जीवन चक्र चलिरहेको थियो । त्यसो त कालिकामा अध्ययन गरेका थुप्रै सहपाठी संपर्कमा छन । समय समय भेटघाट नत्र सामाजिक सन्जालमै कुराकानी हुन्छ । बुटवलको सडक विभागमा सहपाठी राधा आचार्य होस् वा नवलपरासी जिविस तिर सुनिता अर्याल । कालिकाकै उत्पादन काम गरिरहेको भेट्छु । कोही विदेशमा अध्ययनरत छन त कोही देशमै आयआर्जनका काम गरिरहेका छन् । बुटवलकै मोनिका रिजाल एमबीएस सकेर कलेजमा अध्यापन गराउँदै छिन् । पवी रेग्मी, उशा गैरे, जस्तै धेरै सहपाठी संघर्षशील छन् । आवश्यक परे यीनै संघर्षशिल पूर्वसहपाठीले विद्यालयका लागि हामी पनि स्वयमसेवक बनेर काम गर्न तयार छौं भन्छन् । कालिकाको ५९ औ वार्षिक उत्सवको अवसरमा हामीहरुलाई सत्मार्ग सीकाउने सम्पूर्ण शिक्षक-शिक्षिकाप्रति ऋणी छौ र हार्दिक शुभकामना प्रकट गर्दछौ ।

(लेखक उमाकान्त पाण्डे कालिकाका पूर्व विद्यार्थी हुन भने संयुक्त अरब एमिरेट्स युएई (दुबई) मा बसेर नेपाली पत्रकारिता गर्छन् ।)

कानून शिक्षा महोत्सवः एक अविस्मरणीय क्षण



● **सन्दीप कुमार यादव**, काठमाण्डौं स्कूल अफ ल

कालिका स्कूल अफ ल को फेसबुक पेजमा एउटा सूचना आयो- प्रदेश स्तरीय कानून शिक्षा महोत्सव हुदैछ। सूचना आएको दोश्रो दिन नै कानूनका आदरणीय शिक्षक युवराज कंडेलले फोन गर्नु भयो- कानून शिक्षा महोत्सव हुदैछ, तिमीहरुले आफुले सक्दो सहयोग गर्नुपर्‍यो भनेर। कानूनका विद्यार्थीहरुलाई सधै व्यवहारिक शिक्षा दिन तल्लिन रहने सुर्खेतदेखि हेटौडा सम्मका कानूनका विद्यार्थीहरुका प्रिय कानून शिक्षक युवराज सरको सोंच अनुसार कालिकाले गर्न लागेको कार्यक्रम नेपालमै पहिलो र नौलो कार्यक्रम थियो। यस्तो कार्यक्रममा भाग लिने अवसर मैले गुमाउनु नै हुदैनथ्यो। मैले तत्काले काठमाडौमा कानूनका तयारि कक्षाहरु चलाइरहेको डी-जुरे इन्स्टिच्युट अफ ल का निर्देशक विकास गुप्तालाई सम्पर्क गरेर सहयोगको लागि अनुरोध गरे। उनले आर्थिक सहयोग गर्न नसक्ने तर मसलन्द सामाग्रीहरु सहयोग गर्ने वचन दिनु भो र त्यहि कुरा युवराज सरलाई सुनाए. सरले सहयोग स्वीकार गर्ने कुरा बताउनु भयो र २ दिन पहिले नै बुटवल आउन भन्नु भयो।

हामी कानूनका पहिलो ब्याचका विद्यार्थी भएकोले व्यक्तिगत सम्पर्क गरेर हाम्रो ब्याचका सबैलाई निमन्त्रणा गर्नुभएको थियो। म भने २ दिन पहिले नै बुटवल पुगेँ। युवराज सरसंगै दामोदर घिमीरेसर मिलेर तयारीमा जुटिरहनु भएको थियो। सरहरुले कर्णाली प्रदेश र ५ नम्बर प्रदेशका र मकवानपुर जिल्लाका सबै कानून विद्यालयहरुलाई निमन्त्रणा गर्नु भएको रहेछ। अतिथिहरुलाई निमन्त्रणा गर्ने काम सकिएको रहेछ। म पुगेपछि सरले विद्यार्थीहरुलाई मूटकोर्टको प्राक्टिस गर्न लगाउनु भयो। एक दिनभरि म कानूनका विद्यार्थीहरुसंग रमाएँ, सिकाएँ। युवराज सर र दामोदर सरसंग ब्यानर लगायत सामाग्रीहरु बनाउन गएँ। २७ गते दिनभरी जसो सिमसिमे झरी पर्‍यो। त्यो दिन सरहरू झरीमा रुझ्दै महोत्सवको तयारीमा खटिनु भएको थियो। म विद्यालयमै बसेर विद्यार्थीहरुलाई सहयोग गरैं।. हाम्रो ब्याचका साथीहरु रचना पौडेल, बिष्णु रसाइली पनि सहयोगको लागि आइपुगे। हामीभन्दा पछिल्लो ब्याचका लुम्बिनी बौद्ध विस्वविद्यालयमा बिएएलएलबी अध्ययनरत विद्यार्थिहरुपनि कार्यक्रम सफल पार्न भन्दै सहयोगको लागि आए। साँझ अबेरसम्म मंन्च ब्यवस्थापन र स्वागत ब्यानर टाँग्न व्यस्त रह्यौ। साँझ ८ बजेपछि झरीमा रुझ्दै युवराजसरसंग उहाँको घरमा पाहुना बन्न गएँ। २८ गते बिहान ६ बजे नै युवराज सरसंग कालिका पुगेँ। बाँकि तयारि पुरा गर्‍यौँ। हाम्रो ब्याचका साथीहरु रितेश, नमूना, ओम प्रकाश, सुरेश, प्रियंका पनि आए। ८:३० बजेसम्ममा सुर्खेत, हेटौडा, पाल्पा, नवलपरासी लगायतका जिल्लाबाट कानूनका विद्यार्थी, शिक्षक, कानून व्यवसायी, आमन्त्रित सभासद, न्यायधिस लगायतका व्यक्तिहरु कालिकामा आइसक्नुभएको थियो। कानून शिक्षा महोत्सवका प्रमुख अतिथि प्रदेश ५ सभाका माननीय सभामुख पूर्ण बहादुर घर्ति आएपछि कालिकाको सेमिनार हलमा औपचारिक कार्यक्रम शुरु भयो।

विद्यालयका प्राचार्य तथा नेपालमै शिक्षा क्षेत्रमा समानित व्यक्तित्व घनश्याम पाठकले कालिकामा कानून शिक्षाको शुरुवातको इतिहास, भैरहेको अभ्यास र भावी कार्यक्रमको बारेमा जानकारी दिनु भयो। उहाँको मन्तब्य सबै कानूनका विद्यार्थी र शिक्षकको लागि निकै प्रेरणादायी थियो। महोत्सवमा कानून क्षेत्रमा रहेर सेवा गरिरहेका प्राध्यापक, वकिल, न्यायधिस, सभासद, विशिष्ट सरकारी कर्मचारीले नेपालमा कानूनी शिक्षाको आवस्यकता र औचित्य प्रष्ट्याउदै कानूनका विद्यार्थीहरुलाई मार्गदर्शन गर्ने काम गरे। त्यस्ता

व्यक्तिहरुमा अर्जुन बहादूर एडी (निर्देशक, कानून संकाय, मध्यपश्चिम विस्वविद्यालय), डा. तिलक आचार्य (रजिष्ट्रार, लुम्बिनी बौद्ध विस्वविद्यालय), सहप्राध्यापक शालिकराम बन्जाडे (कानून संकाय, त्रिभुवन विस्वविद्यालय), माननीय न्यायधिस नवराज धपलिया, मोहन सागर बश्याल (कामु सहन्यायाधिवक्ता), दुर्लभ कुमार पुन (सचिव, प्रदेश सभा, प्रदेश न.५) लगायतका व्यक्तिहरु हुनुहुन्थ्यो । प्रमुख अतिथि माननीय सभामुखले कानून शिक्षाको क्षेत्र र कानून शिक्षामा राज्यको भूमिका बारेमा निकै राम्रो प्रस्तुति दिनु भयो ।

महोत्सवमा विभिन्न ठाउँबाट आएका विद्यार्थीहरुले आफ्ना सास्कृतिक र रचानात्मक प्रस्तुतिहरु मात्र प्रस्तुत गरेनन, कानूनका विद्यार्थीहरुको लागि निकै उपयोगी सन्देशमूलक नाटक र अभ्यास अदालत समेत प्रस्तुत गरे । अदालतमा मुद्धामा कसरि बहस गरिन्छ भन्ने कुरा कानूनका विद्यार्थीहरुले निकै राम्रोसंग प्रस्तुत गर्दा आफुलाई अदालतमै छु भन्ने भान भयो । अभ्यास अदालत प्रस्तुत गर्ने कालिका मानवज्ञान र शान्ति नमुना माविका विद्यार्थीहरु प्रशंसाका पात्र बने ।

कालिकामा नेपालमै पहिलोपटक कक्षा ११ मा कानून पढाइ शुरु बहेको थियो र म लगायत ४६ जना पहिलो ब्याच बन्ने अवसर पाएका थियौ । हामी पढ्दा कानून विद्यार्थीको साझा सस्था नेल्सा कालिका गठन गरिएको थियो । त्यहि नेल्सा कालिकाको तर्फबाट कानून शिक्षामा योगदान पुऱ्याउनुहुने आदरणीय व्यक्तित्वहरु घनश्याम पाठक, होम बहादुर गलामी, डा. तिलक आचार्य, खुमकान्त पौडेल र दिलिप भट्टराईलाइ सम्मान गऱ्यौं।. कानून शिक्षामा अविस्मरनिय योगदान पुऱ्याउनु हुने युवराज कंडेल, दामोदर घिमिरे र शेरचंद्र गिरी सरले भने सम्मान गर्ने छनक पाएर " तिमीहरुले कानूनी क्षेत्रमा सफलता हासिल गरेमा हामीलाई ठुलो सम्मान गरे बराबर हुन्छ " भन्नुभएकोले उहाहरुलाई औपचारिक सम्मान गर्न पाइएन. उहाहरुको योगदान र महानतालाई हामी कानूनका विद्यार्थीहरु सधैभरी हृदयदेखि सम्मान गरिरहनेछौ र उहाहरुले देखाएको बाटोमा निरन्तर लागिरहने प्रयास गरिरहनेछौ ।

साँझ ५ बजे महोत्सव सकियो । विभिन्न जिल्लाबाट आएका कानूनका विद्यार्थी, शिक्षकहरु नयाँ अनुभव संगालेर आफ्नो आफ्नो क्षेत्रमा लाग्नुभयो र म पनि अध्ययनको लागि सोहि दिन नै काठमाडौं आएँ । कालिकामा सम्पन्न कानून शिक्षा महोत्सव मेरा लागि मात्र नभएर सम्पूर्ण कानूनका विद्यार्थीहरुको लागि नौलो थियो । यसबाट धेरै जनालाई चिन्न, कानों शिक्षाको बारेमा बुझ्न पाइयो. साथी र गुरुहरुसंग भेटघाट गर्ने अवसर मिल्यो. कानून शिक्षा महोत्सवले कानून क्षेत्रमा अघि बढ्न थप उत्प्रेरणा प्रदान अग्रेको छ. यो सुनौलो अवसर दिएकोमा कालिका स्कूलप्रति सदा आभारी रहनेछु र त्यो भन्दा आभारी छु आदरणीय प्राचार्य घनश्याम पाठक, धेरै कानूनका विद्यार्थिःरुका आदरणीय गुरु, उत्प्रेरक युवराज कंडेल, कानून संकायका आदरणीय गुरु दामोदर घिमिरे, शेराचंद्र गिरि, बसन्त ढुंगाना र नेत्रलाल पाण्डेप्रति ।

गुरु र शिष्यको सम्बन्ध

● **गंगा तिवारी**, शिक्षक

गुरु ब्रम्हा:गुरु विष्णु :गुरुदेवो महेश्वर ।
गुरु साक्षात्पर बह्मा तस्मै श्री गुरुदेव नम :॥

भनिन्छ ज्ञानको मुहान गुरु नै हो ।आज यहाँसम्म आइपुग्नको लागि ज्ञान दिने मेरा सम्पूर्ण गुरुहरु प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै यो सम्बन्धमा उहाँहरुले हिडाएको बाटोमा उहाँहरुको पछि आफू यही ठाउँमा आइपुग्दाको श्रेय आदरणीय गुरुहरुमा ज्ञापन गर्दछु र हरेक क्षण उहाँहरुलाई स्मरणमा राख्दै यो पुष्टि गर्न चाहान्छु। गुरुले नै आफ्ना शिष्यहरुलाई एउटा अन्धकार बाटोबाट उज्यालो बाटोमा हिडाल्नमा ठूलो भूमिका रहन्छ। गुरु शब्द दुई अक्षर मिलेर बनेको छ। 'गु' को अर्थ अन्धकार र 'रु' को अर्थ हटाउनु हो। यसरी आफ्ना शिष्यमा रहेको अज्ञानरुपी अन्धकार हटाउने गुरु वास्तवमा भगवान्को ठाउँमा रहेको मानिन्छ। सिकाई प्रक्रियामा सिक्ने र सिकाउने गरी दुई थरी व्यक्ति (गुरु र शिष्य) रहेका हुन्छन् । गुरुले शिष्यलाई आफूमा भएका ज्ञान र अनुभव सिकाउने काम गर्नु र उनीहरुलाई वास्तविक बाटो देखाउनमा ठूलो जिम्मेवारी हुन्छ। असल गुरु सधैं आफ्ना शिष्यलाई असल व्यक्ति भएको देख्न चाहानु हुन्छ। ज्ञान गुनका कुरा सिकाउने क्रममा शिष्यसँग भएको रमाइलो समयलाई दुवैले सरल रुपमा लिन सकिन्छ।

वास्तवमा गुरुमा अति शक्ति मानिन्छ। घरमा आफ्ना अभिभावकले आफ्ना सन्तानहरुलाई सुधार्न नसकेका घटनाहरुमा सुधार ल्याउनमा गुरुको नै देन मानिन्छ । अभिभावकले भनेका कैयौं शब्दहरु भन्दा गुरुले भनेको एक शब्द नै विश्वास र सत्य मानेका हुन्छन् र गुरुलाई सबै कुरामा पूर्ण मानेका हुन्छन् । भनिन्छ पहिलो धर्म बिरामी, अशक्त र वृद्धवृद्धा र भोका व्यक्तिको सेवा अनि दोस्रो शिक्षण सेवा। यहीबाट स्पष्ट हुन आउँछ कि सन्तान बिग्रिएर चिन्तित बनेका बाबु आमाका लागि पनि गुरु एक भगवान् नै मानिन्छन्। यो पेशा एक पवित्र पेशा हो र काम ठूलो यज्ञकर्म समान हो। गुरु एउटा दियो हुन् आफू जलेर चारैतिर उज्यालो छर्न सहयोग गर्छन्। यसैगरी शिष्य पनि ती आज्ञाकारी व्यक्ति हुन् जसले आफ्ना गुरुको सधैं मान, सम्मान र आज्ञालाई पालना गरेका हुन्छन्। जब विद्यालयमा आफूलाई शिक्षा दिने र ज्ञान सिकाउने गुरुलाई देख्दछन् सम्पूर्ण शिष्यहरु नमस्कार (Good Morning) भन्दै अगाडि आइपुग्छन् ।आत्माबाट नै खुसी र निस्वार्थरुपी ती आँखाले बताइरहेको हुन्छ कि गुरु र शिष्यको सम्बन्ध भनेको नङ र मासु जस्तै हो।

गुरुहरुले आफ्ना शिष्यप्रति गरेको माया र उनीहरुले आफ्ना गुरुसँग गरेको विश्वास जीवनको कुनै एक मोडमा मात्र होइन कि सधैँ भरीलाई नै हुन्छ। पछि गएर शिक्षक, डाक्टर, इन्जिनिएर, वकिल, पाइलट, शिक्षाविद्, व्यापारी र विभिन्न विषयमा गुरुको शिक्षादिक्षाबाट उनीहरु ठूलो मान्छे बन्न सकेका हुन्छन्। उनीहरुलाई विभिन्न विषयमा विशेषज्ञ बनाउने काम गुरु कै हो। अरुको जीवन बनाउने मौका भगवान्ले गुरुलाई नै दिनु भएको छ। कक्षा कोठामा हुने शिष्यहरु पछि गएर समाज र राष्ट्का अभिन्न अङ्ग बन्दछन्। यी शिष्यहरु असल बने भने समाज र राष्ट् पनि असल बन्दछ। यसरी असल र चरित्रवान् नागरिक बनाउनमा गुरुको ठूलो भूमिका रहन्छ। असल गुरुले मन, बचन र कर्ममा एक रुपता ल्याई आफूलाई अरुले गरेको नराम्रो व्यवहार र आफूले

अरुलाई गरेको राम्रो कुरा भूल्नु पर्दछ भने अरुले आफूप्रति गरेको राम्रो व्यवहार सम्झनु पर्दछ र शिष्यसँग भावनात्मक सम्बन्ध राख्ने आमा र बाबाको, दाजु र दिदी साथीको भूमिका खेल्ने, आफ्नो व्यवहारबाट शिष्यमा चोट नपुऱ्याउने र सधैंआफ्ना शिष्यका मनमा बस्न सफल बन्ने भने र शिष्य आज्ञाकारी बनेमा गुरु र शिष्यको सम्बन्ध अविस्मरणीय बन्दछ।

अत :शिष्यहरुमा अन्तर्निहित मानवीय मूल्य पहिचान गराउने लुकेका गुणहरु प्रकट गर्न सहयोग पुऱ्याउने विषय लक्ष्यको ज्ञान दिई सिर्जनात्मक क्षमताको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउने व्यक्ति वास्तवमै ब्रह्मा हुन् असल गुणहरु व्यवहारमा पालना गर्न लगाउने विष्णु नै हुन् अनि शिष्यमा भएका दुर्गुणहरु हटाउन सहयोग गरी खराब बाटोबाट जोगाउने शिव साच्चिकै कल्याणकारी देवता हुन् । यति गर्न सक्ने मानिस असल गुरु नै हुन् । यी सबै आज्ञा पालना गर्ने व्यक्ति असल शिष्य हुन् ।

स्वास्थ्य नै ठूलो धन हो

● **निशा के.सी.**, कक्षा : ९

'स्वास्थ्य नै धन हो' एक प्रसिद्ध भनाइ हो जसले हामीलाई स्वास्थ्यको महत्वलाई बुझाउँछ र स्वास्थ्य ठूलो सम्पति पनि हो भनेर प्रकट गर्दछ। यदि हामी स्वस्थ्य छैनौ भने त्यहाँ सम्पत्तिले केही अर्थ राख्दैन। स्वास्थ्य वास्तवमा यो संसारमा सम्पति र अन्य चीजहरुभन्दा उत्तम छ। क

स्वास्थ्य राम्रो भयो भने हामीलाई राम्रो, सन्तुलित र स्वस्थ जीवन जिउन सहयोग गर्दछ। स्वास्थ्य राम्रो हुनलाई व्यक्तिहरुले धेरै चीजहरु गर्छन् जस्तै बिहान बिहान उठेर कसरत, योग जस्ता धेरै कुराहरु गर्दछन् । जसले गर्दा उनीहरुको मानसिक शक्ति तथा सोच्ने शक्ति पनि बढ्छ । मानिसहरुले औषधि प्रयोग गर्छन् आफ्नो खेतीपातीमा जसले गर्दा उनीहरुले लिने हावा पनि प्रदूषित हुन्छ। मानिसहरु पैसाको लोभमा रासायनिक खेती गरेर आफ्नो ज्यानसँग खेलेर पैसा कमाउँछन् । जो व्यक्ति बाहिर काम गर्छ उसले घरमा खाना नपकाएर बाहिरको जंक फूड खान्छ। उसलाई त्यो कुरा थाहा भए पनि उसले केही गर्दैनन् । मानिसहरु त्यति बिजी हुन्छन् कि उनीहरुले आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा नसोचेर उनीहरु पैसाको लोभमा काम गर्छन्। जस्तै एउटा गाउँमा राम भन्ने व्यक्ति हो। ऊ सधैं विद्यालय जाने ठाउँमा थुप्रै पसलहरु थियो। उसले सधै आफ्नो आमासित पैसा मागेर जंक फूडहरु खान्थ्यो। एकदिन ऊ घर जादाँ जादाँ उसले बाटोमा पैसा भेटायो उसले त्यो भेटाएको पैसाबाट जंक फूडहरु धेरै खायो। अर्कोदिन ऊ बिरामी भयो। जब उसको आमालाई थाहा भयो कि उसले दिन-दिनै जंक फूड खान्थ्यो भनेर उसको आमाले उसलाई सुधार्नकोलागि उपाय लगाउनुभयो। उसलाई दिन दिनै जंग फूडहरु दिनुभयो । उसले दिनै-दिनै खाएर ऊ बिरामी पऱ्यो। जब उसलाई थाहा भयो कि त्यो सबै उसको गल्ती भएको हो। त्यो दिन देखि उसले जंक फूड खाना छाडेर हरियो सागपातहरु खान लाग्यो।

स्वास्थ्य हुनको लागि हामीले हाम्रो राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुपर्दछ। हामीले दैनिक ताजा पानीले नुहाउनु पर्छ र केही हावा लिन बिहानको पैदल यात्रा गर्नुपर्नेछ। यसो गरे भने हामी बिरामी पनि पर्दैनौ र रोग पनि हामीलाई लाग्दैन। त्यसैले सबैले भन्छन्। स्वास्थ ठिक भयो भने हामीले प्रशस्त मात्रामा कमाउन सक्छौं यदि स्वास्थ्य नै ठीक भएन भने त्यो पैसाको के गर्ने।

Qualities to be a Language Teacher

● **Anita Pandey,** Teacher

Introduction

A teacher is of paramount importance to the system of education. He is the spiritual and intellectual father of his students. The most important factor in the contemplated educational reconstruction is the teacher and his personal qualities, his educational qualifications, his professional training and the place that he occupies in the school as well as in the community. The reputation of a school and its influence on the life of community invariably depends on the kind of the teacher working on it.

To make teaching-learning effective, techniques are important but a good tool also fails in the hands of a bad workman. In other words, the whole system of education revolves around the teacher. He is the creator of good citizens of the nation. Hence, the place of teacher is of great significance in our society. Brubacher has rightly said, "There can be no denying the fact that quality of one's teachers will more often than not be the most important determinant of the height and rate of rise which each generation attains."Great teachers like Aristotle, Plato, Socrates, Mahatma Gandhi, Guru Nanak and Swami Vivekananda are remembered with reverence even today .

English being a foreign language, the teacher who teaches English is different from other teachers. This is because the aim of studying a foreign language is to gain an insight into other's culture. One should not only have mastery over the language but should have distinctive tastes and abilities to become a good English teacher too. The level of knowledge should also be fairly high and not only confined to classroom teaching.

Some of the qualities to be a good English teacher are

- A good English teacher must have mastery over the language.
- He should have good expression power both verbal as well as written.
- He should be a passionate lover of English.
- He should have knowledge of the aims and objectives of teaching English at junior and senior stages.
- He must know the art of dramatization.
- He should adopt different methods and approaches of teaching English. Further teaching should be activity centered such that the student enjoys learning the language.
- The duties of the English teacher is four fold i.e.to teach linguistic skills, to teach about the civilization, to appreciate the great works of literature and to work for international understanding.

- He must be encouraging and sympathetic towards his students.
- He should be patient with his students especially those who are weak in the subject.
- He should be socially adjustable.
- He should be sound-physically and mentally.
- He should give due respect to the child.
- He should have faith in his profession.
- He should be hard working, punctual and well dressed.
- He should not be partial to any students.
- He should have a good knowledge of Child Psychology.
- The teacher of English should be a bilingual.
- Lastly ,the teacher of English should have a modern language room, a well-equipped library where he can store audio-visual aids like pictures, film-strips, flash card etc.

Suggestions for Improvement:

The teacher of English should develop the habit of reading Intensive Readers by native writers. He should study grammar again and keep a good dictionary. Nowadays, good English dictionaries with compact discs for use of phonetics are also available in the market. The teacher of English should be bilingual. He should have knowledge of vernacular so that he can compare and contrast it with English to make the teaching more effective.The teacher of English should carry notes and diaries. According to French his notes should be arranged in the following manner

I. Preliminary grammar work, to prepare the pupil's for what they will find in their reading.
II. Special new- phrase patterns which the pupil's must practice.
III. The improvement of the pupil's vocabulary.
IV. Notes on the exercises.

In his diary, the teacher must write the names of weak students so that he may keep an eye on them. It should also have common errors in pronunciation, spelling and grammar.

Mother

Smarika Poudel
Class : 9 'b'

Who care for us and guide us
You can feel her love and gentleness
as she walks through life beside us.

She does great things for us everyday
She whispers in our ears
She even hold us in her hearts
When we are filled with all of our fears.

She is always there to give a hug
And try to make us smile
She treats us with respect and love
She treats us like her life.
God blessed me with an angel
I am proud to call my own
She has been with me throughout my life
As I have grown.

She has guided me the best she can
She has taught me like no other
I'm thankful and the lucky one
Who gets to call her.

जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी कानुन र राज्यको दायित्व

● **बिष्णु रसाइली**, पूर्व विद्यार्थी (हाल: मध्यपश्चिम विश्वविद्यालय)

प्राकृतिक बिश्वमा सबै प्रारुणीहरु तथा वनस्पतिहरु आ-आफ्नो उमेर अनुसार विकसित भइ कालान्तरमा उमेर वृद्धिको साथै सिथिलता तिर अग्रसर हुन्छन् । सामान्यतया नवजात शिशुको जन्म प्रश्चात समयचक्र अनुसार बालक, किशोर, युवा पौढ र बृद्ध अवस्थामा पुग्छ । प्रकृतिको यो नियम सम्पूर्ण जीवहरुमा भेदभावरहित लागु हुन्छ। जीवनको यो चरणलाई नै वृद्धअवस्था भनिन्छ । यही अवस्थाका मानिसहरूलाई हामी जेष्ठनागरिक भनी सम्बोधन गर्छौ । वृद्धअवस्थामा हुने नागरिकका प्रकृति स्वरुप विशेषत : (१) शारीरिक Biological (२) मानसिक Psychological (३) सामाजिक Social समस्याका बाबजुत पनि उच्च सम्मानका साथ उनीहरुको सामान्य जीवन जीविकोपार्जन सम्म को व्यवस्था राज्यले गर्नुपर्दछ । मानवीय जीवनचक्र हेर्नेहो भने मानिस जन्मेदेखि वृद्धसम्मको अवस्थामा जेष्ठनागरिक लाई बिभिन्न तरिका र दृष्टिले हेर्ने घृणा, अपहेलित व्यवहार गर्ने गर्दा उनी हरुको को जीवन अपहेलना मै गुज्रिन बाध्य भैरहेको अवस्था छ। नेपाली समाजमा भनिँदै आइएको अनि हामीले सुन्दै पनि आयको उखान "मान्छे बूढो भय निहुँ खोज्छ, गोरु बूढो भय निहुँ" नै पीडा दायक तरिकाले वचन लगाई मनमा लागेका कुराहरु समेत बोल्न नपाई गुम्साएर बस्नु पर्ने अवस्था छ। अब यो अबस्थामा उनीहरुको जीवन गुज्रिएको हेरिर हनु हाम्रो निष्ठा र कर्तव्य चाहिँ पक्कै होइन, अब हामी बाटै जेष्ठ नागरिकको मानवीय तथा शारीरिक इच्छाहरुको सुरक्षात्मक ढङ्गको व्यवस्थापन पक्षमा जोड दिई, "LIVING LONGER, LIVING BETTER" भन्ने जेष्ठनागरिक आन्दोलनको मुख्य उद्देश्यलाई साकार गराउनु पर्दछ । जेष्ठ नागरिक, हाम्रो समाजको इतिहास बोकेका अभिनन्दन हुन, एक योद्धा हुन त्यसैले उनीहरुको सम्मान सुरक्षाको ख्याल गर्दै मानवीय भावना र आजको जवान भोलिको जेष्ठ नागरिक हुन भनेर भुल्नु हुदैन। गहिरिएर हेर्ने हो भने कतिपय अनुभवका कुराहरू हामीले जान्नु पर्ने खालका हुन्छ कतिपय सिपहरु सिक्नु पर्ने खालका हुन्छन, सिप र अनुभव लाई त्यतिकै लोप गराउन दिनुभनेको एतिहासमा लात्ती प्रहार गर्नु सहर हो साथै हाम्रो एतिहास, हाम्रो संस्कृति र हाम्रै समाज मर्नु हो। त्यसैले प्रत्येक नागरिक र राज्यको दायित्व त्यसको संरक्षण गर्नु अनिवार्यता हुन आउँछ।६० बर्ष उमेर पूरा गरेका नागरिकहरुलाई ज्येष्ठ नागरिकको परिभाषा भित्र समावेश गरी, असाहाय जेष्ठ नागरिकको जीवनयापन, पालन पोषण र हेर विचारद्वारा सामाजिक कल्याणको भावनालाई ऐनले निर्देशित गरेको देखिन्छ। जेष्ठ नागरिक सम्मान, संरक्षण र सामाजिक सुरक्षात्मक अभिप्रयले जेष्ठ नागरिक सम्बन्धि ऐन जारी भएको पाईन्छ। देश अनुसार विभिन्न उमेरको क्रमबद्धता अनुरुप वृद्ध मानिएको छ। तथापि सर्ब प्रथम सन : १८८० मा जर्मनी मा Chanslar Ottovan Bismark ले "सामाजिक सुरक्षा र बृद्धहरुको पेन्सन" नामक कार्यक्रम ल्याए पछि जेष्ठ नागरिक प्रतिको चासो र अध्यान बढेको देखिन्छ। अर्थात निश्चित उमेर पार गरेका व्यक्तिहरु जो पेन्सन र अन्य सुबिधाहरु राज्यद्वारा पाउनुपर्ने हुन्छ। UNO ले प्रथम पटक ६० देखि माथिको उमेरलाई जेष्ठ नागरिक हुने भनी सिफारिस गरि मापदण्ड बनाएको छ। यस्तै, W.H.O= ले ५० बर्ष माथिको उमेरलाई स्वीकार गरेको छ। वि.स.२०६८ को जनगणना अनुसार नेपालमा जम्मा वृद्ध जनसंख्या २१,५४,४१० रहेको छ। I.L.O. Convention -1969 ले जेष्ठ नागरिकहरुको अधिकार, सुरक्षा र सुबिधाको व्यवस्था

गर्नु पर्ने बनाएको छ। सार्क राष्ट्रहरु मध्य नेपाल र भारतले ६० बर्ष, श्रीलंका ५५, भुटान ५८ र माल्दिभमा ६५ बर्ष उमेर पूरा गरेको मानिसलाई जेष्ठ नागरिक भनी परिभाषा गरेको छ।

(१) जेष्ठ नागरिकको हक अधिकार सम्बन्धि राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय प्रयासहरु :

संयुक्त राष्ट्र संघले मानव अधिकारको विश्वव्यापी घोषणा पत्र १९४८ र सन १९६६ मा बनेका यसका अन्य दुई अनुबन्धकहरु ले पनि जेष्ठ नागरिकहरुको अधिकार प्रष्ट पारेका छन। सो बमोजिम महिला र पुरुष बिच समानताका अधिकारहरु र अन्य थुप्रै साझा अधिकारहरु समेत समाबेश गरेको पाइन्छ। यस्तै १९६९ मा सामाजिक उन्नति र विकास नामक घोषणापत्र पारित गरि वृद्धहरुको हितको लागि कदम चालेको तथ्याङ्कमा पाउन सकिन्छ। यहि कदमले १९९० अक्टोबर १ लाई अन्तर्राष्ट्रिय जेष्ठ नागरिक दिवस मनाउने निर्णय गरि १९९२ मा Rejolusion ४७, मा ३ बुँदे घोषणापत्र तयार गरी जारी गर्दै १९९० लाई अन्तर्राष्ट्रिय जेष्ठ नागरिक बर्षको रूपमा मनाएको पाईन्छ।

जेष्ठ नागरिकको संरक्षण, सम्बर्द्धधन गर्ने उद्देश्यबाट वृद्धहरुको सम्बन्धमा अन्तर्राष्ट्रिय घोषणा एवम् प्रतिबद्धताहरुले नै हरेक मुलुकमा यस प्रकारको कानुनी व्यवस्था तथा कार्ययोजना निर्माण गर्ने बाध्य तुल्याएको छ। यस सम्बन्धमा United Nations principle for older person macau plan for action on aging -1998, Medrid international plan for action on again -2002 मा उल्लेखित विषय एवम् घोषणाबाट हाम्रो मुलुकको परिवेसमा अनुकुल र उपयुक्त हुने गरि जेष्ठ नागरिक कार्ययोजना २०६२ बनाई राज्यले प्राथमिकतामा राख्ने प्रयास गरेको छ। हाल नेपाल सरकार अन्तरगर्त स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, व्यवस्थापन महाशाखाबाट जेष्ठ नागरिक सहयोग कार्यक्रमको कार्यक्रम तर्जुमा गरेको पाईन्छ तर जेष्ठ नागरिक सम्बन्धित यति सम्मको प्रावधान र कार्यक्रमको व्यवस्थापनलाई महत्व दिइएता पनि अझै राज्यले उनीहरुको मनोकाङ्क्षा र मानवीय मूल्यांकन भने गर्न सकिरहेको अवस्था भने छैन।

(२) जेष्ठ नागरिक प्रति राज्यको दायित्व :

यहाँ चर्चा गरौं उनीहरु प्रतिको राज्यको दायित्व, नेपालको संविधान २०७२ भाग ३ मौलिकहक अन्तरगत जेष्ठ नागरिक सम्बन्धि हकको बारेमा धारा ४१ मा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ। जसमा "The senior citizens shall have the right to special protection and social security from the state" भनी स्पष्ट उल्लेख छ, तापनि जेष्ठ नागरिकलाई दैनिक पालन पोषण, स्याहार हेरचाह गर्ने मूल दायित्व परिवारका सदस्य, नातेदार वा हकबालाको भएता पनि अन्तिम दायित्व भने राज्यको नै रहन्छ। हकबाला वा नातेदारबाट पूर्ण दायित्व हुन नसकेको खण्डमा राज्यबाट ऐनको व्यवस्था अनुसार दण्डको समेत व्यवस्था गरिएको छ। साथै ऐनमा उल्लेखित गरिएका सम्पुर्ण कुराहरू पूरा गर्न संयुक्तराष्ट्र संघ, विभिन्न सन्धि, गोष्ठीले पारित गरेका प्रस्तावहरु लागू गर्नु राज्यको प्रमुख दायित्व हो। देशको मूल कानुन संविधानले निर्देशन गरेको निति, अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि, सम्झौता र अन्य प्रस्तावहरुलाई प्रभावकारी रुपमा लागू गर्नबाट राज्य पन्छिन मिल्दैन नेपालको वार्षिक कार्ययोजना नीति तर्जुमा अनुसार जेष्ठ नागकिको सुबिधा, सुरक्षामा अभिवृद्धि जस्ता कार्यक्रम राखे तापनि यसको प्रभावकारीतामा भने व्यवहारिक देखिएको छैन। यसरी अन्त्यमा नेपालमा जेष्ठ नागरिकको अवस्था उनीहरुले भोग्नु परेको समस्याको मध्यनजर गरि संरक्षणको लागि उनीहरुको मानबोचित जीवनयापनका लागि समुचित सामाजिक, आर्थिक सुरक्षा प्रदान गर्ने कार्यलाई कार्यक्रममा मात्रै सिमित नबनाई, ऐतिहासिक पात्र बनाउनु आवश्यक छ। अझ भनौ अन्तर्राष्ट्रिय र राष्ट्रिय जति पनि कानुनी कार्य भएता पनि नेपालमा यस सम्बन्धमा छुट्टै कानुन भएको धेरै भएको छैन। अधिवक्ता चन्द्रकान्त ज्ञवाली बिरुद्ध मन्त्री परिषदको कार्यलय समेत भएको मुद्दामा सर्बोच्च अदालतबाट २०६३ मा परमादेश जारी गरेपछि मात्र लागू भएको पाइन्छ। वास्तवमा जेष्ठ नागरिकहरु अनुभवका खानी हुन् उनीहरुको ज्ञान, दक्षता र सिपको उपयोग राज्यले गर्न सकिरहेको

छैन। नेपाली उखान "कुरा सुन्नु बुढाको, आगो ताप्नु मुढाको" उनीहरुको अनुभव र ज्ञानसँग सम्बन्धित छ। राज्यको दायित्वको रुपमा त्यस्ता इतिहास बोकेका योद्धाहरुलाई संरक्षण गर्नु प्रमुख जिम्मेवारी हो। हाल राज्यले उपलब्ध गराई आयको भत्ता अप्रयाप्त भएकोले न्यूनतम गुजारा चल्ने गरि उपलब्ध गराउनु र कानुनको कार्यान्वयनमा (ऐनमा) विभिन्न कार्यविधी उल्लेख गरेता पनि कार्यान्वयन र पालना नभएकोले यसलाई पुन : हेराफेर गर्दै कार्यान्वयन मा राज्यले विशेष ध्यान दिन जरुरी छ। अनि मात्र हाम्रो इतिहास जोगिन्छ।

सन्दर्भ सामाग्री :

- नेपाल को संविधान-२०७२
- जेष्ठ नागरिक सम्बन्धि ऐन-२०६३
- राष्ट्रिय जनगणना तथ्यांक-२०६८
- UNO/ MWCSW -2002
- नेपाल कानुन पत्रिका अंक-१, २०६३
- जेष्ठ नागरिक सम्बन्धि नियमावली-२०६५

पढाई सँग-सँगै काम

● **पुरुषोत्तम खनाल**, BBS 4th year

पढ्नु त नयाँ पुस्ताको अनिवार्य सर्त बनेकै छ। यसबाहेक काम गर्दै पढ्नेहरुको सान छुट्टै छ। पढाइले सैद्धान्तिक रुपमा सवल बनाउँदछ भने कामले व्यवहारिक। त्यसैले पनि क्याम्पसका विद्यार्थीले अध्ययनबाट बटुलेको ज्ञान कामप्रतिको ध्यानमा रुपान्तरण हुँदै छ।

वि.स. २०७३।०७।२९ गतेबाट यसै क्याम्पसमा बि.बि.एस मा सामेल भए र ंद् पनि यसै कलेजबाट उर्त्तीण भएको हुँ। आजको युगमा पढाइसँगै केही गर्नुपर्दछ भन्ने मनमा जोस जागरका साथ उत्प्रेरणा पैदा हुन थाल्यो। यसै बिचमा करिब करिब छ महिनाको टेक्निकल तालिम लिई यसमा उत्कृष्ट बन्दै काम गर्ने अवसर प्राप्त भयो। पढाइ सँगसँगै काम गर्दा निकै गाह्रो महसुस भयो। विस्तारै विस्तारै काम र पढाईको समय व्यवस्थापन हुँदै गयो। काम सँगसँगै पढाइ गर्दा पढाइमा असर कम हुँदै गयो। मेरो विचारमा भने हामी व्यवस्थापन पढ्ने विद्यार्थी समयको व्यवस्थापन गर्न पनि अब्बल नै हुनुपर्दछ। कामको निरन्तरता पछि आफूले गरेको कम्पनिमा साक्नेदारको रुपमा उक्त कम्पनिलाई दुई मिली नविनतम रुपमा कार्य सुरु गर्यौं। पढाइमा पनि क्याम्पसमा Top 10 भित्रै नै पढ्थें। यसै बिचमा विश्व इन्टरनेटमा अघि बढिरहेको समयमा म आफ्नो एकल रुपमा online market पनि सञ्चालन गर्दै आएको छु। जहाँ उक्त पेजभित्र रहेका इलेक्ट्रिक वस्तु अडर गर्न सकिन्छ। यसका साथ साथै जितेश्वरी बचत तथा ऋण सहकारीमा सचिवको रुपमा काम गर्दै आइरहेको छु।

कामले पढाइमा असहज बनाउँदछ भन्ने कुरा म स्वीकार्न सक्दिन। हामी मस्तिलाई भन्दा करियरलाई प्राथमिकतामा राख्नु पर्दछ। आत्मसन्तुष्टिको लागि पनि युवाले काम गर्नु पर्दछ। युवा उमेरमा आउने फ्रस्ट्रेसनको मात्रा हटाउन पनि कामले ठूलै भूमिका खेल्दछ। पैसा कमाउने उद्देश्यलाई मात्र कामले सम्वोधन गर्दैन। कामले गर्दा व्यस्त भइने र दिमागमा नकारात्मक कुरा नखेल्नेमा म विस्वस्त छु। अझ कामले व्यक्तिलाई सिर्जनशील बनाइराख्न पनि मद्दत गर्दछ।

अतः हामीजस्ता युवाको समय यत्तिकै खेर जान दिन हुँदैन। पढाइसँगै काममा पनि समय दिन सकिएमा भविष्य राम्रो हुनेछ।

समृद्धिको आधार जलविद्युत र पर्यटन

● पृथकराज कँडेल, कक्षा ९

कुनै पनि वस्तु वा व्यक्तिको आकार चरित्र र विशेषतामा आउने परिवर्तनलाई नै विकास भनिन्छ। राम्रो गर्दै जाने क्रमको लामो प्रक्रियापछि प्राप्त हुने चरम सुख, शान्ति, वैभव र एकरुपता नै समृद्धि हो। वस्तुतः समृद्धि विकासबाट प्राप्त हुने फल हो। तर कतिपयले विकास र समृद्धिलाई एउटै सारमा विश्लेषण गर्ने गर्दछन्। विकासका हरेक पाटाहरु पूरा नगरे समृद्धि असम्भव छ। वास्तवमा भौतिक संरचना निर्माण मात्र विकास होइन, यसमा सामाजिक, साँस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक विषय पनि पर्छन्। विकास र समृद्धि नेपालका हरेक सरकारको केन्द्रीय नीति रहदै आएको पाइन्छ।

हालै विश्व बैंकले सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदन अनुसार सर्वाधिक आर्थिक वृद्धिदर भएका राष्ट्रको सूचिमा १० उत्कृष्ट देशहरुमध्ये नेपाल परेको छ। नेपालले यो सफलता हासिल गर्नुमा जलश्रोत, जलविद्युत र पर्यटन क्षेत्रको मुख्य भूमिका रहेको छ। भर्खर मात्र विश्व प्रसिद्ध पत्रिका फोर्ब्सले नेपाललाई पुग्नैपर्ने विश्वका गन्तव्यहरुमध्ये एक नम्बरमा राखेको छ। नेपाल उत्कृष्ट गन्तव्यमा पर्नुको आधारहरु यहाँको प्राकृतिक र साँस्कृतिक सम्पदाहरु हुन्। अग्ला हिम श्रृङ्खला, मनोरम हरियाली, अद्वितीय जैविक र साँस्कृतिक धरोहरको कारणले गर्दा नेपाल पर्यटनको लागि उत्कृष्ट गन्तब्य बन्न सफल भएको हो। नेपालमा पर्यटन शुरु भएको ६ दशक पुगेपनि पर्यटन क्षेत्र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको आधार स्तम्भ बन्न थालेको धेरै वर्ष पुगेको छैन। पछिल्ला दिनमा संघीय र प्रदेश सरकारले मात्र नभएर स्थानीय सरकारले समेत पर्यटनलाई लक्षित गरेर कार्यक्रमहरु ल्याइरहेका छन्, यसले भविष्यमा नेपाल पर्यटनको राम्रो थलो बन्ने निश्चित छ।

पर्यटन विकास हुनु भनेको पर्यटकहरु नेपालमा आउनु मात्र हैन, नेपालमा आर्थिक गतिविधिहरु बढ्नु पनि हो। पर्यटकहरु नेपालमा आउँदा, बस्दा र फर्कदा गर्ने खर्चले नेपालले विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सक्छ। पर्यटन क्षेत्र विकसित हुदै जाँदा ट्राभल एजेन्सी, होटेल व्यवसायी, गाइडले प्रत्यक्ष लाभ लिन पाउँछन् नै स्थानीय उत्पादनहरुले समेत राम्रो बजार पाउँछन्। अझ गाउँघरमा होमस्टे संचालन गर्न सकियो भने कृषि क्षेत्रको समेत विकास हुन सक्छ। नेपालका हरेक क्षेत्रमा पर्यटकहरुलाई पुऱ्याउन सकियो भने त्यसबाट रोजगारी सिर्जना, राजस्व वृद्धि, उत्पादनको बजारीकरण, उद्यमशीलता विकास हुन् गई दिगो समृद्धिका आधारहरु तयार हुन सक्छन्।

पछिलो वर्षमा नेपालले उच्च आर्थिक वृद्धिदर हासिल गर्नुको पछाडि जलविद्युतको पनि मुख्य भूमिका रहेको छ। विगतमा दिनमा १८ घण्टासम्म लोडसेडिङ्ग हामीहरुले भोगेका थियौँ। त्यसबेला इन्भर्टर, जेनेरेटर जस्ता सामग्रीमा वर्षेनी अर्बौ रुपैंया विदेशिएको थियो। निकै महँगो मूल्यमा किनिएको तेल विद्युत उत्पादनमा खर्च भैरहेको थियो। तर अहिले त्यो अवस्था छैन। विद्युत उत्पादनमा वृद्धि र उपलब्ध विद्युतको व्यवस्थापन गर्दा देशमा लोडसेडिङ्ग मात्र हटेको छैन, औद्योगिक विकास र सामाजिक क्षेत्रमा समेत सकारात्मक प्रभाव परेको छ।

हामीसँग ६ हजारभन्दा बढी नदीनालाहरु छन् र यी नदीनालामा प्रसस्त जलविद्युत उत्पादनको सम्भावना रहेको छ। विद्युत बिना औद्योगिक विकास नहुने, मानिसका दैनिक व्यवहार र प्रशासनिक कामहरु समेत नहुने भएकोले देशको समृद्धिको लागि जलविद्युत् उत्पादन वृद्धि गर्नु आवश्यक छ। ठूला नदीहरुमा ठूला आयोजना संचालन गरेर विद्युत

उत्पादन गरि विदेशमा बेच्ने र साना नदीहरुमा देशलाई आवश्यक पर्ने स-साना आयोजनाबाट विद्युत उत्पादन गरेर वितरण गर्ने हो भने राष्ट्रिय आवश्यकता मात्र पूरा हुदैन, विद्युत व्यापारबाट देशले आर्थिक समृद्धि हासिल गर्न सक्नेछ। यो काम असम्भव छैन भने कुराको उदाहरण हाम्रै छिमेकी देश भुटानलाई नै हेरे पुग्छ।

अहिलेसम्म नेपाल गरिब राष्ट्र हो भन्ने कुरा धेरै पढियो, पढाइयो। गरिवी निवारणको लागि भनेर सधै विदेशीको सामु हात फैलाइयो। दशकौंसम्म यस्तो गरिरहँदा पनि देश समद्धिको बाटोमा लम्कनुको साटो झन् गरिब बन्दै गएको छ। यसो हुनुको मुख्य कारण हामीले आफ्ना साधन श्रोतको उपयोग गर्नुभन्दा विदेशीकै आशा गरिरहनु हो। अब देशलाई समृद्धिको दिशामा लैजान सकिने सुनौलो अवसर आएको छ। यो अवसरमा हामीले आफ्नो देशमा उपलब्ध समृद्धिका श्रोतहरुको उपयोग गर्ने योजना बनाउनु पर्छ। हामीसंग पेट्रोलियम पदार्थ र हिराका खानीहरु छैनन् तर त्यो भन्दा अमुल्य भूबनोट र प्राकृतिक तथा साँस्कृतिक सम्पदाहरु छन्। यिनै सम्पदाको उपयोग गरि पर्यटन क्षेत्रको विकास र जलविद्युत उत्पादनमा वृद्धि गर्ने काम गर्न सकियो भने समृद्धि हाम्रै पालामा भोग्न पाइनेछ।

संघर्ष नै जीवन हो

● **स्वयक्षा गिरी**, कक्षा : ९ 'इ

मानिसका सम्पूर्ण सफलताको साधक संघर्ष हो। मागेर, रोएर, याचना गेरेर पाँको सफललाई संघर्ष मान्न कदपि सकिन्न। उत्साह, साहस, हिम्मन, आँटसाथ संघर्ष गरेर पाएको सफलताले नै जीवनलाई सार्थक तुल्याउँछ। असारभरि हिलोमा संघर्ष गरपछि मंसिरमा झुल्ने धानका बालाले किसानको जीबनलाई कति आनन्दित तूल्याउँछ होला! बर्षभरि कठोर संघर्ष र मिहिनेत गेरेर परिक्षामा आउने उत्कृष्ट परिणामले विद्याथीलाई कति खुसी तूल्याउँछ होला! एउटा राजनेताले जीवनभर संघर्ष गेरेर आफ्ना विचार र सिद्धान्तहरुलाई समाजमा प्रयोग गर्दा कति आनन्द मान्छन् होला! यसरी संघर्षबाट प्राप्त सफलमता एउटा त्यस्तो पुँजी हो जसले संघर्ष गर्ने व्यक्ति मात्र होइन त्यो व्यक्ति बस्ने छिमेक, समाज, साज्य आदि सबैले त्यस्तो सफलताको स्वाद चाख्न पाउँछन्।

संघर्ष उन्नति, प्रगति, विकास र जीवन्तताको सूचक हो। चाहे कुनै व्यक्ति, सामज वा राष्ट्र नै किन नहोस् हरेकका जीवनमा संघर्ष त्यसरी नै चलिरहन्छ जसरी नसा-नसामा रगत। संघर्षले मानिसलाई सफलमताको शिखरमा पुराउँन सहयोग गर्छ। जुन राष्ट्रले संघर्षलाई नै आफ्नो जीवन बनाको छ त्यो राष्ट्रको जीवनमा आज सफलता, समृद्धि, वैभवको ओइरो लागेको छ। दोस्रो विश्वयुद्धले धवस्त पारेको जापानले, अणु र उटम बलमे छियाछिया बनाएको जापनले आज केही दशकभित्र गरेको उन्नति अरु विकसित भनाउँदा राष्ट्रका लागि समेत ईर्ष्याको विषय बन्न पुगेको छ। यस्तमो किन भयो ? संघषकै कारण भयो। संघर्षले भएको सफलमताको कुरा गर्ने हो भने हनारौं भेटिन्छन। यसरी संघर्षलाई आफ्नो जीवन गन्ने व्यक्ति , संस्था, समाज र राष्ट्ले निरन्तर उन्नतिको शिखर चढिरहेछन् र सफलमताको चुचुरो चुभिरहेछन्।

यसरी संघर्ष व्यक्तिको प्रकृतिको र समस्त सृष्टिकै जीवन हो भन्न सकिन्छ। संघर्षबाट पलायन हुनेले कहिल्यै केह गिर्न सक्दैन। निरन्तर संघर्षकै परिणामस्वरुप हिजोको ढुङ्गे युगबाट आजको बैज्ञानिक युगमा मानिसले पाइला टेकेको छ। संघर्षको कारणले नै मानिसले प्रकृतिका विशाल चुनौती हरुसँग सहकार्य गर्दै उर्जा, जलविधुतको उत्पादन गरी जीवनमा सहज ल्याउन सफल भएको छ। सोच- विचार, बृद्धि-विवेक र परिश्रमपूर्णक गरिने संघर्ष नै मानिसलाई चान्धी बनाउँछ। बुद्ध बनाउँछ।

ज्येष्ठ नागरिक प्रति हाम्रो दायित्व

● **शुशिला पाण्डे**, कालिका मानवज्ञान मा वि

सामान्यतया, ज्येष्ठ नागरिक भन्नाले सामाजमा सन्ततिको निर्माण कर्ता साथै सामाजिक तथा सस्कर्तिक ज्ञान र मूल्य मान्यताका रक्षक हुन् । नेपाली समाजलाई हेर्नु पर्दा ज्येष्ठ नागरिक भन्नाले साठी बर्सभन्दा माथीको जनसंख्या अथवा अनुभवी निस्क्रिय जनसंख्या भन्ने बुझिन्छ। ज्येष्ठ नागरिकहरुसँग अथाह अनुभव र ज्ञानको भण्डार रहेको छ। हामीले ज्येष्ठ नागरिकमा रहेका ज्ञान र अनुभवको भण्डारलाई उचित सदुपयोग गर्दै जीवनमा सहि कार्यको निम्ति उपयोग गर्नु हाम्रो प्रमुख कर्तव्य हो।

कुनै पनि मानिस जन्मेपछि मृत्युबरण गर्नु प्रकृतिक नियम नै हो। मानव विकासको क्रममा मानिसको जन्म भएपछि बच्चा, बयस्क र वृद्ध हुँदै मर्ने प्रक्रिया चलिनैरहन्छ। जुन कुरा कसिला रोकेर रोक्ने हैन। हामीहरु आज जे जस्तो अवस्थामा छौं, त्यो हाम्रा पुर्खा र अग्रहजहरूकै कारणले छौं। हामीले जे चिज उपयोगमा ल्यायका छौं, त्यसमा पनि अग्रहजहरूकै देन छ। तसर्थ अग्रहजहरूको हक-हितको ग्यारेन्टीका साथै उनीहरुलाई सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने अवास्थाको सिर्जना गर्ने जिम्मा हाम्रो काँधमा छ। आजका हामी पनि समयसँगै ज्येष्ठ नागरिककै स्तरमा पुग्ने हो भन्ने कुराको बोध हुनु जरुरी छ। सबैले वृद्ध अवस्था अनिवार्य रुपमा भोग्नु पर्छ। आफ्नै अग्रजहरू प्रति सम्मानजनक व्यवहार गर्न सक्ने व्यक्ति, समाज र राज्य सदैब जेष्ठ नागरिकको आशीर्वादमा रहन सक्छ। बृद्ध अवस्थालाई सरल, सहज र सुखमय बनाउनको निम्ति व्यक्ति, समाज र राज्यले समयमै आफ्नो ध्यान पुऱ्याउनु जरुरी छ।

ज्येष्ठ नागरिक आफैमा शारीरिक तथा मानसिक रुपमा असक्त हुन्छन। बृद्धअवस्थामा आफ्नो दैनिकी संचालन गर्न साथै आवश्यक कामकाज गर्न पनि नसक्ने कारणले परिवारका अन्य सदस्यको सहयोग माग्नुपर्छ। बृद्धआवस्थामा उत्पन्न समस्याको पहिचान गरि त्यसको समाधान गर्नु आवश्यक छ। जुन हामी हाम्रो ज्येष्ठ नागरिक प्रतिको सकारात्मक व्यवहार र घरपरिवारमा सम्मानजनक हैसियत प्रदानबाट सम्भव देखिन्छ। जुन अवस्था परिवारलाई सहज ढंगले बुझ्नु जरुरी छ। हामीहरु हाम्रो घर परिवार भित्र उनीहरुलाई विभिन्न तरिकाले मद्धत गर्न सक्छौं। जस्तै सरसफाईमा सघाउने, खानपिनमा ध्यान दिने, हिडडुँल गर्न सहयोग गर्ने, माया ममता दिने, उनीहरुको चाहना अनुसार मनोरञ्जनका समानहरु उपलब्ध गराउनु पनि हाम्रो कर्तब्य हो।

हाम्रो नेपाली समाज आफूभन्दा ठूलालाई आदर सम्मान र सानालाई माया गर्ने समाज हो। हाम्रो इतिहास, धर्म, सामाजिक परम्परा, रीतिरिवाज साथै सामाजिक मूल्य र मान्यताले ज्येष्ठ नागरिक प्रति उचित कर्तव्य सम्मान गर्न सिकाएको छ।'पितृ देवो भव', 'मातृ देवो भव' को भावनामा चल्दै आएको नेपाली समाज कुनै व्यक्ति,परिवार, समाज मात्र नभई राज्यले पनि ज्येष्ठ नागरिक प्रतिको उचित ब्वाहारमा सकारात्मक कदम चालेको पाइन्छ।

संसार म प्रचलित जुनसुकै धर्म तथा सामाजिक आस्थाले पनि जेष्ठ नागरिकलाई राज्य, समूदाय र व्यक्तिले गर्नुपर्ने सम्पूर्ण सहयोग साथै सम्मानका बारेमा अग्रसर रहेको पाइन्छ। अहिलेको अवस्थामा नेपालमा उच्च प्रभाव छाडिसकेको पश्चिमी संस्कृतिले हाम्रो सामाजिक मूल्य र मान्यतालाई प्रत्यक्ष असार परिरहेको देख्न सकिन्छ। जसको

परिणम्स्वरुप अबका दिनमा जेष्ठ नागरिकमा अपमान बोध गर्नुपर्ने अवस्था नाआउला भन्न सकिन्न।

ज्येष्ठ नागरिकको अपमान बोध गर्नुपर्ने अवस्था हटाउनको लागि सरल सहज र सुखमय बनाउन समाज र राज्यले आवश्यक ध्यान दिन जरुरी छ। जहाँ जेष्ठ नागरिकको हितमा काम हुन्छ त्यो मुलुक आफैंम सुसंस्कृत र कर्तव्यनिष्ट जनता भएको मुलुक ठहरिन्छ। सबैले जेष्ठ नागरिकको हक-हितका लागि सोच्नै पर्छ।ज्येष्ठ नागरिकहरुको हेरविचार, स्याहार सम्भार तथा सामाजिक सुरक्षा गर्ने हामी सबैको जिम्मेवर हो। साथै नेपाल सरकारले ज्येष्ठ नागरिकको हक हितको लागि ज्येष्ठ नागरिक कल्याण समितिको स्थापना गरेको छ।

ज्येष्ठ नागरिकको अवस्थाप्रति राज्य, समाज, परिवार, वृद्धाश्रम र यस क्षेत्र सम्बन्धि काम गर्ने सामाजिक संघसंस्था संवेदनशील भई उनीहरूलाई समुचित सुविधा उपलब्ध हुने प्रबन्ध गर्न र माया, स्नेह र सम्मान प्रदान गर्न क्रियाशील भइरहनुपर्छ। यसका लागि यस क्षेत्रमा कार्यरत सरोकारवाला निकायबीच समन्वयात्मक वातावरणको विकास जरुरी छ।

नेपालमा ज्येष्ठ नागरिकको औसत आयुमा क्रमिक रुपमा सुधार आएता पनि उमेर वृद्धिको क्रमसँगै समस्या थपिँदै गएका छन्। यसलाई सबल पक्षको रुपम लिन सकिन्छ। नेपालमा सयौको हारहारिमा वृद्धाश्रमहरुलाई सन्चलित छन। यसरी सरकारी, गैरसरकारी तथा सामुदायीक क्षेत्रमा सञ्चालित वृद्धाश्रमहरुलाई निरन्तरता दिदै जानुपर्छ, साथै सञ्चालित वृद्धा श्रमहरुलाई व्यवस्थित बनाएर लैजानुपर्छ, ज्येष्ठ नागरिकको लागि उचित वातावरण,भयमा मात्र उनीहरु को मनमा सम्मानको अनुभूती मिल्नेछ। त्यस्तै निजी क्षेत्रमा खुलेका र खुल्दै जाने वृद्धाश्रमको पनि आवश्यक मापदण्ड बनाई वृद्धाश्रममा बस्न चाहनेका लागि सुविधायुक्त बसोबासको प्रबन्ध, उपयुक्त वातावरण निर्माण गर्नु आजको आवश्यकता हो।

माया लाग्छ नेपालको

अमुल भट्टराई
कक्षा : १० 'बी'

अनगिन्ति ती रुखमा नयाँ पालुवा सर्दा
त्यसै माथि गुँरासले लालिरङ्ग भर्दा
जब कोइली गीत गाई बसन्तलाई डाक्छ
यही प्यारो मातृभूमि नेपालको लाग्छ।

गड्याङ गुडुङ गदै माथि आकाश गर्जिदा
अनि तमही वर्षे झरि झरझर बर्सिदा
जब किसान कोदाली सित खेततिर भाग्छ
यही प्यारो मातृभूमि नेपालको माया लाग्छ।

लुठे पिङ् मच्याउँदै दशै तिहार मनाउँदा
सबै साथी सँगी मिली देउँसी भैलो खेल्दा
जब सबको घरमा जमरा र सयपत्री जाग्छ
यही प्यारो मातृभूमि नेपालको लाग्छ।

लहलह बेसी भरी मार्सि धान झुल्दा
सिरसिरे ती पवन पनि त्यही आइ झुल्दा
जब सरद हेमन्तमा अन्न बाली पाक्छ
यही प्यारो मातृभूमि नेपालको माया लाग्छ।

सादा जीवन, उच्च विचार

● **ममता शर्मा**, कक्षा : ९ 'ख'

मानवीय सभ्यता सँगसँगै सादा जीवन उच्च विचार सुरु हुँदै आएको हुन्छ। सब प्राणीले आफ्नो जीवन विभिन्न किसिमले बिताएका हुन्छन्। अपराधी बनेर, भगवान्को दर्शन पाउने आशामा तपस्या गरेर जीवन बिताउन सकिन्छ। मानवीय आवश्यकता अनुसार कर्तव्य पूरा गर्दै कसैलाई पनि कुनै किसिमको दुःख, पीडा, नदिइकन सामान्य इमान्दारिता, लगनशीलता, कर्तव्यनिष्ठ हुँदै बिताउने जीवन नै सादा जीवन हो । सादा जीवनलाई आदर्शशील जीवन पनि भन्ने गरिन्छ। सादा जीवन उच्च विचार राम्रो चरित्रको आधार हो। प्रकृतिले प्रत्येक काम ठीकसँग गरे जस्तै मान्छेले पनि सबै काम ठीकसँग गर्नुपर्छ । सादा जीवनबाट विमुख र चरित्रबाट गिरेको मानिस बाँचेर पनि मरे सरह हुन्छ। सादा जीवन बिताउँदा आफू र अरुलाई कुनै किसिमको दुःख पीडा हुँदैन। सबै मानिसको जीवन उच्च विचार, उच्च विचारमा सादा जीवनको सम्बन्ध भएकै कारणले गर्दा सादा जीवन उच्च विचार भन्ने भनाई प्रचलनमा आएको हो। मानिसमा उच्चा विचार आउने बित्तिकै जीवनमा सरलता, नम्रता, इमाान्दारिता, शिष्टचार र सदाचार आइहाल्छ। अझ विद्यार्थीका लागि त झन सादा जीवनले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। सादा जीवन र उच्च विचार भएको मानिस कहिल्यै पनि अधुरो हुन सक्दैन किनकि उसमा दया, करुणा, माया - ममता, उपकार जस्ता कुराहरुले गुणका रुपमा बास गरेका हुन्छन् । शान्ति र सन्तोषको भावनाले जीवनमा सादापन ल्याउँछ। धनसम्पत्तिको लोभ लालचमा सधैंभरि भौतारिरहने मानिस जीवन उच्च विचारको उदाहरणीय व्यक्ति बन्न सक्दैन । संसारका अरु प्राणी भन्दा धर्म, बुद्धि र विवेकले मानिस धेरै अगाडि छ। त्यसैले सादा जीवन उच्च विचारको पालना गर्नु पर्दछ। भन्ने भनाइ रहेको छ। जीवन देखी मृत्युसम्म सादा जीवनको पालना गर्ने मानिसहरुले नै समाजमा मान प्रतिष्ठा पाउँछन् । ठूलाको आज्ञा पालना गर्नु र उनीहरुको सम्मान गर्नु पनि सादा जीवन उच्च विचार भित्र पर्दछ। सादा जीवनले आफूलाई संयमित राखेर मधुर र सत्य बोल्न सिकाउँछ। उच्च विचारले गर्दा हामी मानसिक र शारीरिक दुवै दृष्टिकोणबाट शक्तिशाली बन्न सक्छौं भन्ने मेरो विश्वास रहेको छ। हामीले जीवनमा क्षणिक सुख खोज्ने कि स्थायी सुख खोज्ने भन्ने प्रश्नमा ठीक निर्णय लिनु उपयुक्त हुन्छ। स्थायी सुख र शान्तिको आधार सादा जीवन र उच्च विचार भन्ने आदर्शबाट कोही पनि टाढा रहनु हुँदैन। तसर्थ सादा जीवन उच्च विचार भन्ने धारणालाई आर्दशको रुपमा मात्र ग्रहण नगरी जीवनको यथार्थमा उतादै जीवनलाई सफलीभूत बनाउनतर्फ हामी सबै लागौं।

पिछडिएको नेपाल, जिम्मेवार को ? नेता कि जनता ?

● **सरिस्मा बस्नेत**, कक्षा : ११ 'डी' विज्ञान

त्रिवेणीमा बस दुर्धटना भयो रे नेपालका नेताले गर्दा हो, वर्षाको मौसममा अलकत्र लगाएका सडकमा पनि ठूला ठूला खाल्टोमा पानी भरिएर, खोला झै भएरे नेताले गर्दा हो, भारतले त निडरताका साथ हाम्रो सिमाना नै मिचिदियो रे , नेताले गर्दा हो, कुनै दिन भुपरिवेष्ठित देश नेपालमा सुनामी आउला अनि त्यसको दोष पनि नेतालाई नै थुपार्न हामी पछि पर्ने छैनौं । हालको समयमा जसरी एउटी आमाले उसको बच्चाको हरेक समस्यालाई "यै मोबाइलले" गर्दा हो भनेर दोष लाउँछिन, त्यसरी नै थुपार्न हामी जनताले पनि देशमा देखिने हरेक साना ठूला समस्याको दोष नेतालाई नै थुर्पाछौं ।

जसरी त्यो बच्चालाई मोबाइल चलाउन पहिलो पटक आमाले नै दिएकी हुन्छिन् त्यसरी नै यो देश चलाउने जिम्मेवारी पनि नेताहरुलाई हामी जनताले नै दिएका हुन्छौं । मासु भातको सट्टामा भोट दिने जनताले नेतालाई देश बिगारे भन्ने कुनै पनि अधिकार छैन । भोट हाल्ने दिनमा परिवार सहित पिकनिक जाने महोदयहरुलाई पनि "देश चलाउने उचित नेता भएनन् " भन्ने कुनै अधिकार छैन । पैसा कमाउन भनेर विदेश जाने अनि उतैको आराममा बस्नेले, बाहिर बसेर देश भित्रको अवस्थाका लागि नेतालाई आक्षेप लगाउने कुनै आधिकार छैन । देश प्रतिको कुनै पनि दायित्व पूरा नगर्ने अनि अधिकार चाहिँ चर्को स्वरमा माग्नेले आफ्नुलाई देशप्रेमी भन्न अलिकति पनि सुहाउदैन ।

रुइतेक्टोमीका आविस्कारक डा. सन्दुक रुइतलाई उनका विशेष प्रतिभाका कारण विदेशबाट उहीको नागरिक बन्ने र सबै सुख र सुविधाका साथ जीवन बिताउने अवसरलाई पनि कुनै दमन नगरी छोडि दिन्छन् उनलाई अधिकार छ । देशको समस्या बारे बोल्ने तर उनी केही बोल्दैन , नेतालाई आक्षेप पनि लगाउँदैनन् बरु आफै समस्याको समाधानमा लाग्छन्, उकाली ओराली भञ्ज्यङ्ग भिराली नभनी हरेब दुर्गम स्थलमा पुगी आँखाको रोगको उपचारमा लाग्छन् । उनी चाहन्थे भनी हामीले झैँ आक्षेप लगाउँदै बस्थे होला तर उनी समस्याको समाधानमा लागे । नेमाल आमालाई यस्तै सन्तानको आवश्यक छ ।

२१ औ शताब्दिमा पनि देशको हालत १८ औ शताब्दि झै हुनुमा केही भष्टाचारी ,नातावादी, कृपावादी आदिको विशेष योगदान छ तर विश्वका इतिहासका पाना पल्टाएर हेर्ने हो भने त्यहाँ छर्लङ्ग देख्न पाइन्छ कि दोस्रो विश्व यूद्ध पश्चात ध्वस्त भएको जापान आज विकासको उचाइमा पुग्नुको कारण पनि त्यहाँका जनता हुन् । जसरी माइती नेपालकी अनुराधा कोइरालाले बेचिएका चेलीको उद्धारको लागि सरकारले चाल्ने कदमको प्रतीक्षा नगरी त्यस समस्याको निवारणको लागि आफै मैदानमा खटिन र आज उनकै योगदानका कारण नेपालमा चेलीबेटी बेचबिखन केही हदसम्म कम भएको छ । तर विडम्वना देशमा यस्ता उदाहरण औलामा गन्न मिल्ने मात्रै छन् ।

यसकारण अब सबै समस्याको निवारणको लागि सरकारको मात्रै भरोसामा बसेर केही हुने छैन । चुनावको दिनमा भोट दिएर मात्रै हाम्रो जिम्मेवारी पूरा हुने छैन । प्रत्येक नेपाल आमाका सन्तानहरुलाई देशको विकासमा निस्वार्थ रुपमा लाग्नु अति आवश्यक छ । अब दोष र आक्षेप मात्रै लगाउने नगरेर आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्ने समय आएको छ ।

सुखी नेपाली, समृद्ध नेपाल, बाल अधिकार हाम्रो सरोकार

● **स्वस्तिका अर्याल**, कक्षा ११ जि (विज्ञान समूह)

पूर्वमा मेची अविरल बगिरहेछ। पश्चिममा काली निरन्तर कल्कलाइरहेछ। उत्तरमा हिमशृङ्खलाको प्राकृतिक पर्खालले पहरा दिइरहेछ। दक्षिणमा दशगजाको बलियो दिवार उभिरहेछ। यी चार किल्लाभित्र हामी छौँ र चारै दिशा फैलिएको हाम्रो देश नेपाल छ। नेपालमा बस्ने हरेक मानिसलाई नेपाली भनिन्छ। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा सर्वपक्षीय रुपमा खुसी र आनन्दित जीवनावस्थालाई सुखी भनिन्छ भने भौतिक तथा आर्थिक रुपले सम्पन्न अवस्थालाई समृद्ध अवस्था बुझिन्छ। सुखी नेपाली समृद्ध नेपाल त्यस्तो अवस्था हो जहाँ गाँस, बाँस, कपास, शिक्षा आदिको समुचित प्रबन्ध गरिएको छ। यो कुरा तब मात्र सम्भव हुन्छ, जब हामीले बालअधिकारलाई हाम्रो सरोकार बनाउँछौँ।

बाल तत्सम शब्द हो। जसको अर्थ बालबालिका, शिशु, बालक वा सानो उमेरका केटाकेटी भन्ने हुन्छ। संयुक्त राष्ट्रसंघको बालअधिकार महासन्धि (सन् १९८९ नोभेम्बर २०) पुस्तिकामा अठार वर्षभन्दा कम उमेर भएका व्यक्तिलाई बालबालिका भनेर सम्बोधन गरिएको छ। नेपालको सन्दर्भमा भने बालबालिका सम्बन्धी एन २०४८ ले (सोह्र वर्षभन्दा कम उमेरका सबै व्यक्ति बालबालिका हुन्) भनी अर्थ्याएको देखिन्छ। यिनले पाउने अधिकार नै बालअधिकार हो। न्यायोचित रुपमा बालबालिकाले परिवार वा राज्यबाट प्राप्त गर्ने अधिकारलाई नै बालअधिकार भनिन्छ। नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३९ मा बालबालिकाको मौलिक हकको व्यवस्था गरिएको छ। बाल दिवस नेपालमा भदौ २९ गते मनाइने ठूलो दिवस हो। आजको समयमा बालअधिकार मर्म बुझेर उनीहरुको आँखामा भोलिको विश्व हेर्दै उनीहरुको सर्वाङ्गीण विकासमा पहल गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो।

आजका बालक भोलिका कर्णधार हुन्। देश विकास गर्ने कलिला कोपिला हुन्। तिनकै काँधमा भोलिको राष्ट्र अडेको हुन्छ। घर सबल हुन् जग बलियो हुनुपर्छ भने झै प्रत्येक बालबालिकाहरु घरको आधार स्तम्भ हुन्। राष्ट्र बोक्ने काँधहरु मजबुत भए मात्र आगत स्वर्णिम बन्दछ। यदि हामीले बाल संरक्षण, स्याहार, शिक्षा र बाल जीवनको सुनिश्चित गर्न सक्यौँ भने हाम्रो देश समृद्ध नेपाल बन्न धेरै समय लाग्ने छैन। थोमस मुलर भन्छन्। 'बाल्यकाल नै हरेक मानिसको सर्वाधिक महत्वपूर्ण समय हो।' हाम्रा महाकवि देवकोटाले पनि भनेका छन्। 'हे प्यारा शिशु फेरि बन्न म सके बन्ने थिएँ' बालक त्यसैगरी एउटा मानिस बालकबाटै युवा बन्छ र देशको विकासमा लाग्दछ। त्यसैले बालबालिकालाई उचित शिक्षा दिनु हामी सबैको दायित्व हो।

बालकहरु अमूल्य रटन हुन्। जुन देशको बालबालिकाको नयनमा आँसुको बुँद तैरिन्छ। त्यो देशको आगत अस्पष्ट बन्दछ। बालकको ओठमा दिव्य मुस्कान हुनुपर्छ। बालकको समस्या राष्ट्रको पनि समस्या हो। आज सहरमा एउटा बालक पाठशाला जाँदै गर्दा अर्को बालक चोकचोकमा बोरा टिप्दै हिडिरहेको भेटिन्छ। बालबालिकाहरु सडकमा गल्लीहरुमा कुकुरलाई साथी बनाउन विविश भएका छन्। म्याडम क्युरी , सेक्सपियर बन्न सुन्दर भविष्य बोकेर हिँडेका कतिपय बालबालिकाहरु यहाँ जुठेल्नामा आफ्ना भविष्य निमठिरहेका छन्। बालकले स्वास्थ्य लाभ गर्ने

अधिकार उसको जन्मसिद्ध अधिकार हो । यहाँ अधिकांश गाँउहरुमा सुविधा सम्पन्न अस्पतालहरु छैनन् । कयौं शिशुहरु जन्मिँदा जन्मिदै मृत्युको मुखमा धकेलिँदै छन् । स्वतन्त्र रुपमा अध्ययन गर्न पाउनु बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । तर ग्रामीण भेगका बाआमाहरु अझै पनि रुढिवाढी सोचाइका कारण कलम कपी समाउने कलिला हातहरुलाई घरको काममा संलग्न गराउँछन् । त्यसैले संविधानमा उल्लेखित जे जस्ता नीतिनियम तथा सम्झौता भएतापनि नेपालका बालबालिकाका लागि बालअधिकार कागलाई बेल पाक्यो हर्ष न विषमात् सावित भएको छ ।

सामाजिक रुपान्तरण समृद्ध राष्ट्रिय संवेदनशीलताको विकासका लागि प्रस्थान बिन्दु भनेकै बालबालिकाको समृद्ध चेतना हो नेपाली समाजमा ठूलो हिस्सा बालबालिकाको छ । त्यसैले नेपालजस्तो विकसित हुदैँ गएको देशका लागि बालबालिका नै ठूला हतियार हुन् । मुलुकको सुखी जीवन र उज्जवल भविष्यका लागि आयामिक महत्व राख्ने बालबालिकाको गुणात्मक र दिगो विकासमा सरोकारवाला निकायले चाख र अभिरुचि दिनु आवश्यक छ । यसको लागि हाम्रो परिवेश र परिस्थिति मात्र होइन राज्य र समाजको पनि उत्तिकै दायित्व छ । यो दायित्व भनेको बालबालिकाको अधिकारको समान, रक्षा र बहालीको हो ।

जसरी बिहानीले दिनको सङकेत गर्दछ बालबालिकाले राष्ट्रको भविष्यको सङ्केत गर्दछन् । त्यही भएर बालअधिकार कागजमा समेटिनु भन्दा व्यवहारिकतामा लागु हुनुपर्छ । यसका लागि हामी सबै एकजुट भएर हातमा हात साथमा साथ र काँधमा काँध मिलाएर कार्य गर्नुपर्छ । बालअधिकारप्रति राज्यले विधिमा मान्यता दिए पनि तत्थ्यगत रुपमा कार्यान्वयन गर्न भने राज्यका सरोकारवाला निकायलाई जागरण र सशक्तीकारण गर्न जरुरी देखिन्छ । साँच्चै, प्रत्येक राष्ट्रले राष्ट्र बोक्ने काँधहरु निर्माण गर्न हरेक बालबालिकालाई सम्मानित जीवन जिउने वातावरण सिर्जना गर्न सक्नुपर्छ । अनि मात्र राष्ट्रका जनताहरुले पनि खुसी र सुखी जीवन जिउन सकिन्छ । भनिन्छ : बालबालिका शान्तिका क्षेत्र हुन् । अधिकारमा पछडि नपरुन् ।

नेपाल आमाको अनुरोध

अर्चना अधिकारी
कक्षाः १० 'डि'

भन्छिन नछोडी जाऊ मलाई विदेशको मुलुकमा ।
सजाइदेऊ भन्छिन् विकासको मालामा ॥

भन्छिन् भत्किदै छु म, टुट्दै छु जोडी देऊ मलाई ।
फरिकिआउँ छोरा तिमी सजाउन मलाई ॥

रमाउँछौ उता भन्छै कठै कठै ।
फर्किआउ छोरा तिमी सजाउन मलाई ॥

अर्काको मुलुकमा पसिना बगाउन दुःख गरेकी होइन ।
मैले तिम्रो बाटो हेरेको छु छोरा फर्किआउ भन्छिन् ॥

मिचिएको मेरो एउटा शरीरको अड्ग फरकालीलाई देऊ ।
अब हातमा हात र काधँमा काधँ राखेर मलाई बचाइदेऊ ॥

अशान्ति फैलिएको छ यहाँ शान्तिको फूल छरि देऊ ।
मनमा घाउ भएको छ छोरा त्यो घाउ पुरि देऊ ॥

मेरो ममतालाई त्यागी धनको लोभ नगरी देऊ ।
आज मलाई ठूलो बिपत आइलाएको छ, फर्किआई बचाइ देऊ ॥

बाल अधिकार

● **कृष्टल पौडेल**, कक्षा : १० (सेक्टर-२)

बालबालिका भनेका १८ वर्ष मुनिका मानव हुन् भने अधिकार भनेको व्यक्ति वा समुदायको त्यस्तो आवश्यकता र चाहना हो जुन कानूनी रुपमा उल्लेख गरिएको हुन्छ। समष्ठिमा भन्नुपर्दा बाल अधिकार भनेको हक, दावि, स्वतत्व हो जुन् कुरा मानव जन्मदै लिएर आएको हुन्छ जसलाई कसैले हरण गर्न सक्दैन, त्यो नै आधारभूत आवश्यकता हो। जसलाई नेपालको संविधानमा समेत भौलिक अधिकारको रुपमा लेखेको छ।

बालबालिकालाई अभिभावकले सम्पत्तिको रुपमा व्यवहार गर्ने, बालश्रमिक रुपमा काम गराउने, जोखिमपूर्ण कार्यमा लगाउने गरेको देखिन्छ। शिक्षकको व्यवहार समेत बालबालिका प्रति मानवीय व्यवहार भएको पाइँदैन सामान्यतया बालबालिकालाई मानवीय रुपमा हेर्ने भन्दा पनि दोस्रो दर्जाका नागरिकको व्यवहार गरेको पाइन्छ। विद्यालयमा पढाउने कुरामा समेत शिक्षकहरुले उनीहरु प्रति गर्ने व्यवहार अझैं पनि सकारात्मक पाइँदैन। उनीहरुलाई पढाउने कि सिकाउने भन्ने कुरामा अझै पनि स्पष्ट नभएको समस्या हाम्रो समाजमा देख्न सकिन्छ।

यदि एउटा बच्चालाई विद्यालय जान ढिला भयो भने त्यसलाई कारण नसोधी पिट्न थालिन्छ जुन क्रियाकलाप त्यो बालकलाई उचित लाग्दैन र ऊ विस्तारै त्यो शिक्षक र त्यो शिक्षकको विषयवाट टाढिन पुग्छ। ऊ विद्यालय ढिला जानमा विभिन्न कुराले त्यहाँ भूमिका खेलेको हुन सक्छ, जस्तै आमाले खाना ढिला पकाएको बाटोमा जाँदा साइकलको चेन कसिएको तर पनि ऊ विद्यालय छुटाउनु हुँदैन भन्दै हतार-हतार पुग्छ तर विद्यालय पुग्दा त्यहाँ गर्ने व्यवहारले बालबालिकाको भविष्यलाई समेत प्रभाबित पार्न सक्छ। बालबालिका आफैमा खराब हुन सक्दैँनन्, हाम्रो घर परिवार, विद्यालयबाट गरिने व्यवहारका कारण बालबालिका खराब वा असल हुन सक्छ। तसर्थ अभिभावक वा शिक्षकको सचेततायुक्त व्यवहारले नै बालबालिकालाई असल बनाउन सकिन्छ।

हामीलाई थाहा नै छ, हरेक व्यक्तिको योग्यता समान हुँदैन तर एउटा कक्षाकोठामा पढाइरहेको शिक्षकले के चाँहि रहेको हुन्छ भने मेरो प्रथम हुने विद्यार्थी र बिसौँ भन्दा मुनिका विद्यार्थीले समान बुझ्न र अभिभावकहरुले पनि बुझ पचाएर हामीले एउटा बादर र माछालाईसँगै राखेर रुख चढ्न सिकायौँ भने अवश्य नै बाँदरले सक्छ, र माछा छटपटाएर मर्छ। हाम्रो नेपालको शिक्षा पद्धति यस्तो छ। जुन व्यक्ति जे कुरामा अब्बल छ, त्यही कुरामा उसलाई अझै दक्ष बनाउन तब मात्र हाम्रो राष्ट्रको मुहार फेरिन सक्छ। तिन घण्टाको पेपरले हाम्रो एक वर्षको ज्ञान, दक्षतालाई मापन गर्छ, जुन कुराले वालबालिकालाई नियमित अध्ययनमा समेत प्रभाव पार्न सक्छ। तसर्थ प्रतेक पटक नेपालको परिक्षा प्रणालीको बारेमा शिक्षाविद् र बुद्धिजीवीहरुले छलफल गरेता पनि यसको सहि समाधानका उपाय भने अझैं अबलम्बन गरेको देखिदैन। विद्यार्थीको नियमित मूल्याङ्कन उसको सिकाइको आधार र उसको क्षमतालाई अझैं बढी खोतल्दै उसको ज्ञान सिप धारणामा परिवर्तन ल्याउने खालको शिक्षा र सिकाई पद्धती अबलम्बन गर्न अझै पनि जरुरी छ।

बालबालिकालाई बाल अधिकार सम्बन्धि सूचित गर्ने

बालमैत्री शिक्षण सिकाइ, बालबिवाह, बालश्रमबिरुद्ध अभियान कार्यक्रम सूचना र सञ्चारमा पहुँच र उपयोगीता, आर्थिक कमजोरीका कारण बीचमा स्कुल छोड्नेहरुका लागि शैक्षिक विकासको विशेष कार्यक्रम, बालबालिकाहरुको क्षमता विकास र सशक्तीकरण सम्बन्धी कार्यक्रम, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा, एच.आइ.भी एड्स प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रम, अभिभावकहरुलाई बालबालिकाहरुको हेरचाहसम्बन्धि ज्ञानको अभिवृद्धि गर्ने इत्यादि कार्यक्रमहरु राज्यले आयोजना गर्नुपर्छ । तिनै तहका सरकारहरु बालबालिकाहरुको लागि लगानी योजनाहरु बनाउने कुरामा सैद्धान्तिक तहमा सहमति देखियतापनि व्यवहारिक रुपमा योजनाको कार्यन्योनन समेतमा चुकेको देखिन्छ ।

बालबालिका भविष्यका कर्णधार मात्र होइन वर्तमानका साझेदार पनि हुन् । तसर्थ उनीहरुसँग असल व्यवहार देखायौ भने उनीहरु पनि असल नागरिक बन्न सक्छन् । त्यसैले देशको भविश्य काधमा बोक्ने जिम्मेवारी भएका बालबालिकाप्रति राज्यले गर्ने व्यवहार, शिक्षकहरु व्यवहार र अभिभावकको व्यवहारले बालबालिकालाई प्रभाव पार्न सक्छ । तसर्थ बालबालिकाको लागि सबै सम्बेन्धनशील भएर लगानी गर्न सक्यौं भने भविष्य उज्वल हुन सक्छ ।

शिक्षाको महत्व

सन्देश आचार्य
कक्षा : ८ 'ज'

हे मित्रहरु हो बुझ्नु जीवनको सत्य
आनन्द र शान्ति छ जीवनको उद्देश्य ।
गर्नु छ यात्रा मिली एकताको
हुनु छ सफलता हजारौंका माझको ।
बोल्नुपर्छ सधैँ मध्यम र मधुर बोली
कोमल मधुरस मनभित्र खोली ।
बुझ्नु समय र पढाइको महत्व
पुग्नु प्रकृतिका बिच सबै तत्व ।
गर्छु आवश्यक कुरा छोटो मिठो बोली
गर्नेछु उद्देश्य पुरा राख्छु मन खोली ।
कुरा गर्छु सधैँ शिक्षाको महत्व बुझी
राख्छु आदर गुरुको मान इज्जतमा झुकी ।
सुन्छु सधैँ शान्त र धैर्य पूर्वक पढाइमा
गर्छु प्रगति सधैँ कालिकाको साथमा ।

बन्दै छ देश

निशा भण्डारी
कक्षा : १० जी

सुन साथी अब सुध्रिदै छ देश
भ्रष्टाचारको लतबाट छुट्टिदैछ देश
उन्नतिको भऱ्याङ उक्लिदैछ देश
सुन साथी अब बन्दै छ देश ।
एकता र सहिष्णुता कायम राख्नु पर्छ
हर गाउँ र सहरबाट जाग्नु पर्छ
अब नेपाललाई बनाउनु पर्छ विशेष
सुन साथी अब बन्दै छ देश ॥
हिंसा र अपराधबाट टाडा भाग्दै
बुद्ध बाणी चरितार्थ गर्दै
विश्व शान्तीको फैलाउदै सन्देश
सुन साथी अब बन्दैछ देश ॥
बचाउँदै संस्कृति, भाषा र भेष
सजाउँदै हिमाल, महाड तराई मधेस
बनाउनु छ हामीलाई आफ्नै स्वदेश
सुन न साथी अब बन्दैछ देश ॥

विद्यार्थी, शिक्षक र अभिभावक

● **जावेद अहमद**, ११ कानून दिवा

बालबालिका जब आफ्नो आमाको काखबाट छुट्टिएर केही सिक्नेतर्फ अग्रसर हुन्छ तब उनीहरुलाई विद्यालयमा पठाइन्छ र विद्यार्थी नाम दिइन्छ। विद्यार्थी जब शिक्षा आर्जन गर्न विद्यालय जान्छ, तब उसलाई अन्धकार बाटोबाट उज्यालो बाटोतर्फ डोऱ्याउने महान् स्रष्टा नै शिक्षक हुन् ।

विद्यार्थी, अभिभावक र शिक्षक एक रिक्साका तीन चक्का जस्तै हुन्। जसरी रिक्साको एउटा चक्काबीना सम्पूर्ण रिक्सा नै अपाङ्ग हुन्छ र रिक्साले आफ्नो आगामी यात्रा पूरा गर्न असमर्थ हुन्छ, त्यसरी नै शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकको सामूहिक सहकार्य बीना तीनवटैको अस्तित्व अर्थहीन हुन्छ। एउटा महान् व्यक्तिले भनेका छन्, "An Investment in Knowledge always pays the best interest" शिक्षक भनेका त्यस्ता महान् स्रष्टा हुन् जसले आफू मैनसरह जलेर विद्यार्थीको जीवन उज्ज्वल बनाउनका निमित्त हरहमेसा लागि परिरहन्छ। जब शिक्षक उड्छ तब विद्यार्थी दौडिन्छ, जब शिक्षक दौडिन्छ तब विद्यार्थी हिड्छ। जब शिक्षक हिड्छ तब विद्यार्थी बस्छ, जब शिक्षक बस्छ तब विद्यार्थी सुत्छ, जब शिक्षक सुत्छ तब विद्यार्थी मर्छ, जब शिक्षक मर्छ तब शिक्षाको नै अन्त्य हुन्छ। प्रस्तुत कथनसँग त हामी अवश्य पनि परिचित छौं।

विद्यार्थीको जीवन उज्ज्वल बनाउनका निमित्त र राष्ट्र निर्माणकालागि नेपालका अधिकाशं क्षेत्रमा निजी तथा सरकारी विद्यालय स्थापना भएका छन् तर विडम्बना आर्थिक अभाव भौगोलिक विकटता, अशिक्षित अभिभावक र समाजका कारण अझै पनि करिब १३ लाख बालबालिकाहरु शिक्षाको पहुँचबाट वञ्चित भएका छन्। नेपालको सन्दर्भमा वर्तमान अवस्थामा शिक्षाको पहुँचबाट बञ्चित भएका बालबालिका, अतिरिक्त शिक्षा प्राप्त गरेका विद्यार्थीहरु आजभोलि विद्यालयमा धेरैजसो समय बिताउनका लागि जाने गरेको देखिन्छ र यस विषयमा शिक्षक तथा अभिभावक सचेत हुनु अत्यन्तै जरुरी छ। अर्को विषय के छ भने अभिभावकहरु पनि आफ्नो बालबालिकाहरुलाई विद्यालयमा भर्ना गरी आफ्नो कर्तव्य पूरा भयो भन्ने सोचेका हुन्छन्। यसले विद्यार्थीको शैक्षिक भविष्यमाथि खेलवाड गरेको छ, साथै विद्यार्थीहरु अभिभावकको हेरचाहको कमीले गर्दा कुलतमा फसेको घटनाहरु पनि हामीले टेलिभिजनमा सुन्न र देख्न एवम् पत्रिकामा पढ्न सक्छौं।

आजभोलिका विद्यार्थीहरुलाई शिक्षकले विद्यालयमा राम्ररी हेरचाह गरेको देखिदैंन र विद्यार्थीहरु अभिभावक र शिक्षकहरुको हेरचाहको कमीले आफ्नो जीवनमा उज्यालो छर्न सकेको छैनन्। अहिले अभिभावकको हेरचाहको कमीले गर्दा बालबालिकाहरु आफ्नो समय मोबाइल र सामाजिक सञ्जाल जस्ता कुराको बढी उपयोग गरेर आफ्नो जीवन अन्धकारतर्फ धकेलिरहेका छन्।

विद्यार्थी भनेका काँचो माटो जस्तै हुन्, जसलाई चाहेजस्तो आकारमा परिणत गर्न सकिन्छ, सही समयमै उचित आकार दिन नसकेमा पाकेको माटोलाई अवश्य पनि आकार दिन सकिदैंन। बच्चालाई उचित जन्म दिंदैमा स्कुल भर्ना गर्दैमा खान र लगाउन दिंदैमा ती बच्चाको अभिभावकको कर्तव्य पूरा नहुने कुरामा कुनै शंका छैन। तसर्थ बालबालिकाको उज्ज्वल भविष्यका लागि शिक्षक, अभिभावक र स्वयम् विद्यार्थीबीच सुमधुर सम्बन्ध र सहकार्य हुनु आजको नितान्त आवश्यकता हो।

राष्ट्रिय एकीकरणमा कानुनी भाषाको भूमिका

● **प्रकाश ओली**, कक्षा : ११ कानुन

भारत र तिब्वतसँग नेपालको ब्यवसायिक, सामाजिक, साँस्कृतिक र धार्मिक सम्वन्ध हजारौ वर्ष अघिदेखि चल्दै आएको हो। बुद्धकै समयदेखि ब्यापारीहरुका जमात नेपाल भारत आवतजावत गरेका प्रमाण बौद्ध साहित्य र कौटिल्यको अर्थशास्त्रले दिएका छन् । विभिन्न देशका जनताको आवागमनले भाषिक माध्यमको विस्तार हुदै गयो। बुद्धकालतिरै संस्कृत र त्यसका कानुनी विधिहरु पाली, बज्जी, मागधी, भोजपुरी मैथली, बङजाली आदि भाषा कानुनी भाषा संस्कृतबाटै बनेका छन्। संस्कृत मूलका हुनाले यी भाषा एक अर्कामा सम्वन्धित छ। अहिलेका नेपाली कानुनी भाषामा नेपाली, हिन्दी, कुमाउनी, गढवाली अवधी, भोजपुरी, मैथलीहरु बनेका छन्। नेपाली भाषाको पुर्ख्यौली खोज्दै जादा कर्णाली प्रदेशमा तीन हजार बर्षदेखी विकसित हुँदै आएको खस भाषासम्म पुगिन्छ। जुन भाषा विभिन्न जाति, जनजातिको रामराज्यबाट दसौं शताब्दी तिर विकासको विशिष्ट चरणमा पुग्यो। त्यस बेलादेखि जुम्लाको सिंजा राज्य विस्तारित हुँदै केदारदेखि काठमान्डौसम्म फैलिने क्रममा त्यस भाषाले पनि त्यसरी विस्तारित भएका क्षेत्रका अनेक जातजातिका बीचमा फैलिने अवसर पनि भेटायो र समयसमयमा राजकीय भाषाको रुपमा पनि लियो। त्यसै भाषामा ग्रन्थ, अभिलेख लेखिदै गए। मुसलमानी आक्रमणबाट बच्ने क्रममा भारतको मैदानी भागबाट शरणार्थीको रुपमा हिन्दु लगायतका विभिन्न संस्कृतिका जातिहरुको ठूलो संख्या कुमाउ, गढवाल र पश्चिमी पहाडतिर प्रवेश गऱ्यो। त्यहाँ अटाउन नसकेपछि तिनीहरु ...... पूर्वतिर फैलिने क्रममा बागमती, कोसी, मेची हुँदै आसाम, बर्मासम्म पनि पुगे। त्यस अभियानले सिंजामा खस भाषालाई सिङ्गो नेपाल र त्यसभन्दा पूर्वका पहाडी प्रदेशको समेत सम्पर्क भाषा वन्ने अवसर प्रदान गऱ्यो ।

चौधौं शताब्दीमा सिमरौनगढ राज्यमा आक्रमण भएपछि त्यहाँको ठूलो जनसङ्ख्या पूर्वी पहाड र बाग्मती उपत्यकातिर निस्कदा मिथिला भाषा संस्कृतिको ठूलो प्रभाव बाग्मती उपत्यका र त्यसको वरपरसम्म पनि फैलियो सोह्रौं शताब्दीमा पाल्पाको सेन राज्य पूर्वमा सिक्किमसम्म फैलिँदा खस भाषामा अवधी, भोजपुरी, मैथिली, र बङ्गाली समेतको सम्मिश्रण हुन पुग्यो र त्यसबाट वर्तमान नेपाली भाषा मूर्त र सजीव रुपमा विकसित हुँदै गयो लिच्छविकालीन नेपालमा संस्कृत राजकीय भाषामा धेरै ग्रन्थ रचिए, अभिलेखहरु लेखिए । लिच्छवीकालमा ब्राह्मी लिपि प्रयोग हुँदै आएकोमा मल्लकालदेखि देवनागरी लिपि प्रचलनमा आयो । मल्लकालमा मैथली भाषाले प्रश्रय पाएपछि साहित्य सिर्जना र शिक्षाको क्षेत्रमा संस्कृत भाषा र मैथली दुवै प्रचलनमा आए। खस (नेपाली) भाषा पश्चिमबाट पूर्वतिर फैलिदा संस्कृतका पण्डित पुरोहितहरुको सङगतले परिष्कृत हुँदै र मगर, गुरुङ, तामाङ नेवार आदि भाषाको मिश्रणले समृद्ध हुँदै गयो। बाग्मती उपत्यकामा संस्कृत र मैथलीको सङ्गतले नेपालीले झन परिष्कृत र समृद्ध हुने मौका पायो। नेपाली भाषा बागमती उपत्यकामा सत्रौं शताब्दीतिरै लोकप्रिय भइसकेको प्रमाण राजा लक्ष्मीनगर सिंह मल्लको मखनटोल अभिलेख र प्रताप मल्लको रानी पोखरी अभिलेखले प्रस्तुत गरेका हुन्।

मैले चाहेको नेपाल

● **सबिता पोखेल** , कक्षा ११ दिवा

मेरो देश महान् ! मेरो देश महान्
खोइ कहाँ छ त मेरो देश महान् ।
सारा नेपालीहरु गाउँगाउँ बस्ती बस्तीबाट उठ्नुपर्छ ।
राष्ट्र विकासको अभियानमा जुट्नुपर्छ
तब मात्र चाहे जस्तो नेमाल हुन सक्नेछ ।
विश्वको मानचित्र पल्टाएर हेर्दा
थोप्लोका रुपमा रहेको मेरो देश नेपाल
प्राकृतिक, सांस्कृतिक धार्मिक विविधताले

भरिपूर्ण सुन्दर राष्ट्र हो । नेपाली सुन्दर भूमिका विशेषता वर्णन गर्न नसकिने भएकाले पनि नेपाल पर्यटकीय गन्तव्यका रुपमा रहेकोछ । कयौ हातहतियारको प्रयागले नेपाललाई हराउन खोजेका दुष्ट राष्ट्रहरुलाई नेपाली दुङ्गामाटा, काठ ,दाउरा तथा नेपाली हातले पराजय गरी बनेको हो मेरो प्यारो नेपाल ।

यद्यपि यस्ता मन छुने विशेषता भएता पनि यहाँ भौगोलिक विकट्ता छ , त्यससंगै यातायातको समस्या, यही विभिन्न कारणले गर्दा देशका विभिन्न मनमोहक तथा हेर्नै पर्ने पर्यटकीय स्थलहरु पर्यटकको प्रतीक्षामा टुलुटुलु हेरेर बसिरहेका छन् । नेपाली पन र मन बोकेका नेपाली संस्कृतिमा विदेशी संस्कृतिको दमन बढ्दै छ । देश विकास गर्ने राजनीतिज्ञले मिठा आश्वासन मार्फत कतै देश बिगार्ने त होइनन् ? भन्ने आशङ्का नेपाली जनताको मन मनमा रहेको छ ।

यद्यपि म यस्तो नेपाल चाहन्छु, जहाँ भ्रष्टाचार र स्वेच्छाचारीपन नभएर स्वतन्त्रता र शान्तिको बास होइन्, जहाँ मनाङ्ग, डोल्पा बासीहरुले आफ्नो संस्कृति रीतिरिवाज तथा घरेलु उत्पादन एवम् मनमोहक लक्ष्यहरुको विश्वभर प्रचार प्रसार गर्न पर्यटकहरुलाई सहजै रुपमा आमन्त्रण गर्न सकून । अरुले दुई दुङ्गा बीचको तरुल भन्ने मेरो नेपाल दुई सर्पबीचको गरुड बन्न रकोस् । दैनिक १५०० भन्दा बढी युवाहरु ५५ डिग्री सेल्सियसको विदेशी भूमिमा रगत र पसिना बगाउनुका सट्टा नेपाली माटाका डल्लामा सिञ्चित गर्ने वातावरण मिलोस् । उच्च शिक्षाको खोजीमा डाक्टर, पाइलट ,इन्जिनियरिङ पढ्न बाहिरी मुलुकमा पठाउने विद्यार्थीले खोजेजस्तो शिक्षा नेमालमै उपलब्ध होस् तब मात्र नेपाल विकासित हुन सक्छ । समृद्ध हुन सक्दछ ।

बटुवाको शीतलताका लागि चाचैमारी ठाउँठाउँमा धारा, चराचुरुङ्गीको तिर्खा र भोक मेट्नका लागी धान, गहुँ काटेर पानी जम्ने ठाउँहरु छोडिदिने , जुठेल्नामा जुठो छोडिदिने एवम् एकअर्काको धर्म, संस्कृति, परम्परा आदिमा सम्मान गरी एकता सिर्जना गर्ने नेपालीको बानीमा परिवर्तन नआओस् । म चहान्छु सर्वोच्च शिखर सगरमाथा, शान्तिका अग्रदूत गौतम् बुद्ध एवम् वीर गोर्खालीको देश यथावत् नै रहोस् । विभिन्न कुप्रथा, लैङ्गिक असमानता एवम् समान जातिका मानिसका बीच हुने जातीय असमानता, छुवाछुतको अन्त्य भई शान्त नेपालको सिर्जना होस् । पुर्खाको रगत, पसिना र परिश्रमले सजिएको नेपाल संसारभर परिचित भई हामी नेपाली जनताले शीर ठाडो पारी " हामी वीर गोर्खालीका सन्तान हौं " भन्न सकौं ।

म चाहन्छु , हरेक क्षेत्रमा शिक्षा स्वास्थ्य, यातायात, बिजुलीको पहुँच पुगोस् । साथै दुर्गम ठाउँमा बस्ने सिता दिदी सुत्केरी हुन नसकेर ज्यान गुमाएको समाचार सुन्न र देख्न नपरोस् । नेपालमा कलकल बग्ने नदी, खोलानाला मार्फत

विद्युत उत्पादन गरी नेपालका हरेक ठाउँमा झलल पार्न सकियोस्। हिउँदमा थुलाम्मे र बर्खामा हिलाम्मे हुने सडकहरु राम्रा बनून्।

तसर्थ म यस्तो नेपाल चाहान्छु, जहाँ "समृद्ध नेपाल सुखी नेपाली" भन्ने नारा व्यवहारिक होस्। सम्पूर्ण नेपाली जनता आत्मनिर्भर बन्न सकून्। विदेश नगई स्वदेशमै नेपाली आफ्नो धर्म संस्कृतिमा रमाउन र विदेशी संस्कृतिको प्रभाव नपरोस्। म चाहन्छु कि, नेपालमा भष्ट्राचार र राजनैतिक दबाब र बेमेल अन्त्य भई नेपाली जनता समृद्ध र स्वतन्त्र होऊन्। नेपाल पर्यटकीय गन्तव्य बन्न सकोस्।

मेरो विद्यालय

बन्दना बि.सी.
कक्षा : ५

स्कूल मेरो शीर्षक राखी
कविताको साट।
मेरो तर्फबाट गर्छु
सबैलाई नमस्कार॥

बुटवल जिल्ला मेरो
योगीकुटी घर।
बन्दना हो नाम मेरो
बि.सी. पर्‍यो थर॥

कालिका स्कूल मेरो
कक्षा ५ मा पढ्छु
गुरुजनको शिक्षा लिँदै
अघि अघि बढ्छु॥

गुरु-गुरु आमा लाग्छ
माता पिता जस्तो।
एकदिन स्कूल छुट्यो भने
लाग्छ मलाई कस्तो कस्तो॥

जन्म दिने आमा नै हुन्
ज्ञान दिने गुरु।
राम्रा राम्रा काम गर्ने
गरौँ अब सुरु॥

आमा

सोनीया खनाल
कक्षा : ७

सुन अपार तोक्छु आमा म मेरो आमा
शब्दै बाट पोख्छु आमा म मेरो माया।
आफ्ना रहर बिर्सी तिमी सुकाएरै बस्यौ
लाखौ चोट खाँदा .पनि लुकाएरै बस्यौ॥

मेरै लागि गिट्ठी फोड्यौ ठेला पारी पारी
मलाई खुसी राखी आसु आफ्नो झारीझरी।
भित्रभित्रै आसु खेपी ओठ फुकाएर
हाँस्यौ तिमी मन भरिका दुःख लुकाएर॥

आज तिमी बिरामी छौ हेर भन्दा पनि
तिम्रो सारी पुराने भो फेर भन्दा पनि।
कठै बँरै आफ्नो भने तागतै गएनी
मलाई भने के भो भन्छौ केही नभए नी॥

रोज्छु आमा अब मैले एउटा असल बाटो
तिर्न सकु दुधको भारा जन्म दिएको साटो।
आमा तिम्रो आँखाबाट आसु आउन दिन्न
तिमी रोको देख्दा हुन्छ मेरो मन खिन्न॥

दिइराख्नु आशिश आमा दिइराख्नु माया
तिमी मेरो घाम हौ म तिम्रो छाया।
कति हुन्छ पिडा बरै कति हुन्छ दुःख
आखिर कहिने पाउँछौ आमा तिमीले सुःख॥

पछि कहिल्लै सर्दिन म सधै अघि बढ्छु
पिर नगर मेरो आमा धेरै लेख्छु पढ्छु।
बस्थ्यो आमा सधै मिठो ज्ञान सिकएर
सक्दिन म बाँच्न आमा तिमीलाई स्वाएर॥

डिस्मेनोरिया

● प्रशंसा भट्टराई/सुस्मिता नेपाली

स्वतन्त्रतापूर्वक थरिथरि फूलहरुलाई खेल्ने मैदान बनाई कहिले यता कहिले उता गर्दै उडिरहेका, आकाश छुने प्रयत्नमा हरबखत लागिपरेका ती रङ्गिबिरगी सुन्दर पुतलीहरु जस्तै हाम्रो बाल्यकालको समय, उमङ्ग र हर्षका साथ अझ ठूलो हुने आशामा बित्यो । एउटा पुतली पनि कहाँ एक्लै रमाउन सक्थ्यो र उसले पनि त आफ्नो साथी बनाएको हुन्थ्यो । संगै आकाश छुने कल्पना गरेका ती पुतलीहरुको मित्रता जस्तै अटुट मित्रता थियो उनी र म बिच पनि । अहिले लाग्छ "बाल्यकाल यति छिटो सकियो कि राम्रोसंग महशुस गर्न नै पाइएन । हामी बिच यतिसम्मको गहिरो मित्रता थियो कि मानौं दुई जोड वस्तुको नाम भन भन्दा पनि हामीले हाम्रो नाम लिने गर्थ्यौं । करिब ८ बर्षको उमेर छुँदासम्म हामीलाए हाँस्न, रुन, जित्न, हार्न हामीलाई न कुनै साधन चाहिन्थ्यो न त कुनै कारण नै ।

त्यसपछि एकदिन मेरी, उनी र म बिच टाढिने दिन आयो । त्यो दिन थियो उनी घर सर्ने दिन । एकअर्कासंग आफ्नो मनका कुनै पनि कुरा लुकाउन नसक्ने हामीलाई समयले टाढा बनाउन खोजिरहेको थियो तर दूरीले मित्रतामा असर पार्नेछैन भनि एक अर्कालाई वाचा गर्‍यौं । त्यसदिन पछि हामीले आफूसंग भएका कुरा हुने सबै घटनाहरु आफ्नो मनभित्र केलाउन थाल्यौं । सायद ! यही नै चिनो हुँदो हो हुर्किनुको ।

त्यसरीनै कतिबेला मेरो हेराई, बोलाई, हिडाई र शरीरका एक एक अङ्ग रुपान्तरण भए, मैले पत्तै पाइन् । पहिला घर बाहिरको पेटीमा नुहाउने म हुर्किन थालेपछि किशोर अवस्था (Teeneger) मा बाथरुमसम्मको ढोका लगाई नुहाउनु पर्ने बेला आएको थियो । समय आफ्नै गतिमा अघि बढ्दै थियो । बिहानीको मिर्मिरे घामको किरण मेरो विस्तरामा पर्‍यो । त्यो दिन थियो २०६९।०८।१६ गते । सिरक आफ्नो शरीरबाट अलि पर सारी म जुरुक्क उठेर सिरक पटाउदै थिए । त्यतिबेला तन्नामा रातो दाग जस्तो देखे । म आत्तिएर जोड जोडले आमा-आमा भन्दै चिच्याए, आमा आउनु भयो । आमालाई हातले इसारा गरेर त्यो रातो दाग देखाए । आमाले "नछुनी भएकी छौ" भन्नुभयो । म अल्लमल्ल परेकी थिए । आमाले भन्दै जानुभयो, अब तिमी छाउपाडी जानुपर्छ । अलि दिनसम्म बुबा र भाइ अनि घामलाई हेर्नु हुन्न । म अच्चमित परेकी थिए । पेट दुखेको थियो । खुन बगेको थियो । यस्तो अवस्थामा कसरी त्यो गोठको परालमा रात काट्न सक्छु भन्दै थिए । खाना आमाले त्यही गोठमा नै ल्याइदिनु भयो । ५ दिनसम्म म त्यहि गोठमा रात काटैं । त्यो मेरो पहिलो महिनावारी थियो । महिनावारी फेरि हरेक महिना-महिनामा हुने गर्दथ्यो । आमाले भन्नुहुन्थ्यो- अब आदत बनाऊ । अनि शिक्षिकाले Biology लाई दोष दिनुहुन्थ्यो ।

तर कहिल्यै कसैले यो सम्झाएनन् कि यो हुनुमा मेरो केही गल्ती छैन । त्यसैले मैले सहिरहैं । महिनावारी त सामान्य हो- तर महिनावारी हुँदा शुरु हुने शरीरको दुखाई, चक्कर आउनु सामान्य थियो त, टाउको दुःख्नु, चक्कर आउनु बिना

कारण रुनु, कहिले स्कूल छुटाउने कहिले Homework त कहिले खेल्न । के यी सबै पनि सामान्य थियो त ? मलाई थाहा थिएन । मसँग यसको कुनै जवाफ पनि थिएन । बढ्दो उमेरका साथ हर महिनाको बढ्दो दुखाइको म बानी पार्दै थिएँ । मलाई लाग्थ्यो म यही सहन छोरी भएर जन्मेकी हुँ ।

यहि हुन्छ हैन हामी सबै केटी । महिलाहरुसँग हो, मैले पनि यो असाधारण दुःखाईलाई सामान्य रुपमा लिइसकेकी थिएँ । सायद तपाईले पनि यसलाई सामान्य रुपमा मान्दै हुनुहुन्छ होला ।

तर एकदिन, केही यस्तो भयो कि मेरो सोच बदलियो । केहि महिना पहिला । अघि मैले मेरो त्यो साथीलाई भेटेँ जोसँग मैले आफ्ना बाल्यकाल बिताएकी थिए । जोसँग मैले आकाश छुने सपना देखेकी थिएँ । म उसको घरमा बस्न गएकी थिएँ तब अचानक मैले उसलाई दबाई लिइरहेको देखेँ । जब उसले दबाई लिईरहेकी थिइन् म आत्तिए । अनि उसलाई सोधेँ ? तिमी यो दबाई किन लिँदैछौं ? उनले मलाई भनिन् कि महिनावारी हुँदा भएको दुखाई यतिसम्म बढ्यो कि उनलाई डाक्टरसँग भेट्नुपर्‍यो । चेकअप गरेपछि उनलाई यो थाहा भयो कि उनले जुन पिडालाई सामान्य सम्झेर महिनावारी हुँदा सहिरहेकी थिइन त्यो वास्तवमा महिनावारी हुँदा सबैलाई नहुने पीडा थियो । उनलाई डाक्टरले भन्नुभयो कि महिनावारी सामान्य हो तर महिनावारी हुँदा हुने पिडा सामान्य होइन ।" यो बिरामीलाई डिस्मेनोरिया भनिन्छ । त्यसैको उपचारको लागि उनले दबाई लिईराखेकी थिइएन् ।

मलाई उनको कुरामा विश्वास नै लागेको थिएन । मैले उसलाई भने, यो महिनावारीको दुखाई त सामान्य हो, मैले यो दुखाई बर्षौबाट सहदै आएकी छु । यो प्राकृतिक हो । उनले मलाई (मात्र) एउटा कुरा भनिन् ।

"यदि तिमीलाई कसैले एउटै कुरा बारम्बार, बर्षौसम्म भनिरहन्छ, तिमीलाई त्यो सत्य लाग्न सक्छ ।" यो तिम्रो गल्ती होइन । जुन कुरालाई Society (समाज) ले सत्य सम्झिन्छ, तिमीले पनि त त्यसलाई सत्यकै पहिचान दिन्छौं । तर कहिले सम्म समाजको मानिसको कुरा सुनेर, तिमीले पिडा सहिरहन्छौ ? आज विज्ञानले यति प्रगति गरिसकेको छ कि ठूला भन्दा ठूला कुराहरुको समाधान हामीसँग छ र तिमीलाई हेर त । आज पनि जमानाको पूरानै सोच लिएर तिमी बसिरहेकी छौं । मसँग उनको कुराको कुनै जवाफ थिएन । म घर फर्किएपछि, यसबारे research (अनुसन्धान) गर्न थाले अनि पत्ता लाग्यो कि उनि सहि रहिछन् । 'Dysmenhorrea' (डिस्मेनोरिया) हुने रहेछ । महिनावारि सामान्य हो तर महिनावारी हुँदा हुने पिडा सामान्य रहेनछ । ७ बर्ष, ७ बर्षसम्म मैले यो सोचिरहे कि महिनावारी पिडा सहनु मेरो कर्तव्य हो । छोरी हुनुको यहि कमजोरी यही पहिचान हो ।

धेरै स्त्री, केटी, महिलाहरुले महिनावारी हुँदा हुने समस्याहरु जस्तैः अनियमित रक्तश्राव, अत्यधिक रक्तश्राव, दर्दनाक पेट दुखाई र पेल्विक दर्दलाई सामान्य रुपमा लिने गर्छन् । तर यो 'स्त्रीरोग' को प्राथमिक रुप हो । जसलाई Dysmenhorrea भनिन्छ । यसलाई मासिक चक्रको एक सामान्य पक्षको रुपमा लिइएको छ र त्यसैले प्रायः महिलाहरु यसलाई सहन बाध्य छन् । यद्यपी डिस्मेनोरिया अर्थात् दर्दनाक दुखाई (Painful cramps), महिनावारीको समयमा हुने अत्यधिक पेटको दुखाई हो ।

पीडा सामान्यतया १ वा २ दिन अघि सुरु हुन्छ, वा जब मासिक रक्तस्राव सुरु हुन्छ र तल्ले पेट, पछाडि वा फिलामा महशुस हुन्छ । दुखाई हल्कादेखि गम्भीरसम्म हुन सक्छ, सामान्यतया १२ देखि ७२ घण्टासम्म रहन सक्छ । र मतली र बान्ता, थकान र पखाला पनि हुन सक्छ । प्रसूतिपूर्व लक्षणहरु जस्तै कोमल स्तनहरु र सूजिएको पेट, जुन अवधिभरि जारी रहन्छ पहिलो २४ घण्टा पछि दुखाई जारी रहन्छ । त्यो दुई वा तीन दिन पछि कम हुन जान्छ ।

Dysmenhorrea ले हाम्रो दैनिक जीवनमा निक्कै नकारात्मक असरहरु पारिरहेको हुन्छ । कम एकाग्रता, कमजोर

व्यक्तिगत सम्बन्ध, मुड डिसअडर, परिवार र साथीबिच मनोवृत्ति परिवर्तन जस्ता अन्य नकारात्मक भावनाहरु सिर्जना गर्दछ। त्यति मात्र नभएर यसले Depression जस्तो रोगलाई निम्त्याउन गम्भीर प्रभाव पनि पार्न सक्छ। स्कुल र काम अनुपस्थितिको व्यापकता यस उमेर समूहमा सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्याको रुपमा डिस्मेनीरियाको निरन्तर महत्वको प्रमाण दिन्छ।

Dysmenhorrea को उपचारको लागि Ibuprofen, Naproxen, Meclofenamate, जस्ता औषधीहरुको सेवन गर्न सकिन्छ। यो ठूलो चिन्ताको विषय यो हो कि स्कुलहरु धेरैजसो जवान केटिहरुको स्वास्थ्यको यस महत्वपूर्ण पक्षलाई बेवास्ता गरेको छ। स्कूलका विभिन्न स्वास्थ्य पाठ्यपुस्तकमा महिनावारी (Menstruation) को बारेमा उल्लेख छ तर Dysmenhorrea जस्तो जान्नै पर्ने विषयलाई वेवास्ता गरेको छ। जवान केटीहरुको स्वास्थको यस महत्वपूर्ण पक्षलाई धेरैजसो स्कुलहरुले बेवास्ता गरेको पाइन्छ त्यसैले हरेक स्वास्थ पाठ्यपुस्तकमा यसबारे उल्लेख गर्न जरुरी छ सबै किशोरीमाफ जनचेतना फैलाउन अति आवश्यक छ।

मेरो चकनाचुर भएको सपनाको नेपाल

● **सुदिक्षा भण्डारी**, कक्षा : १० 'ग'

मेरो सपनामा रहेको एउटा सानो नेपाल
जहाँ सबैको ओठमा हाँसो हुनेछ
मुहारमा जोस अनि देशको निम्ति आगो हुनेछ
देशलाई उन्नतितर्फ लम्काउने चासो हुने
यस्ता जनता र जर्नादनको यो देशमा खाँचो छ।
तर बिडम्बना मेरो सपना चकनाचुर भयो
मेरो देशको इज्जत अनि प्रतिष्ठा वैरीले लग्यो
आँखा भएता पनि देश अन्धो भयो
सुन्ने कान खाने मुख भएता पनि देश वैरो, भोको र नाङ्गो भयो
यहाँ आँखाका डिलमा मोति जसरी टल्किने आँशुका ढिका देखिए
भाग्य हुँदाहुँदै निधारमा अन्धकार लेखिए
हुन त सबै वीर गोर्खाली थिए
तर अहिले मेरो सपनामा राज गर्ने कायर मात्र भेटिए॥
ओँठमा फुट्न नसकेको हाँसो भेटियो
सँधै मुस्कुराई हाँस्ने हिमालको आँखामा त्रास भेटियो।
भगवान्‌को अर्को रुप मानिने कोपिलाहरुमा सुकेनाश देखियो
विडम्बना उनीहरुको खप्परमा भोको पेट लेखियो
देवी सरह मानिनु पर्ने महिलामा राक्षस रुप देखियो
जीवनलाई जोगाइ राख्ने रगतको, रक्तम्य होली खेलिया
उर्जा प्राप्त गर्ने लक्ष्यमा भन् भन् गलियो।
बोल्दा कोइली जस्तो बोली तर मनमा छुरा भेटियो
हिंसा अनि अत्याचारको रक्ताम्य होली देखियो
देशलाई रङ्गीन गराउने गुराँस चुँडाएर फालियो
देश सपार्न खोज्ने वीरहरुलाई खाडलमा हालियो
लक्ष्मी मानी पूजा गर्नुपर्ने गाईलाई मारियो
जित्न त टाढाको कुरा थियो तर यो सपानामा जिते पनि हारियो।
सुशील पवनको सिरसिरसँगै चल्ने मेरो देशमा हुरी भेटियो
कलकल बग्ने खोलानालाहरुमा बाढी भेटियो
आफ्ना सुनौला सपना लेखिएका त्यो सुनौला पाना च्यातियो
उन्नतीका पाइला चाल्न खोज्दा खोज्दै बिचमा थाकियो।

बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक आवश्यकता

● **सिजन रसाली**, कक्षा: १०, 'जि'

बालबालिकाहरुका विभिन्न खालका मनोसामाजिक आवश्यकता हुन्छन् । ती आवश्यकताहरुलाई परिवार, आफन्त तथा विद्यालयले नबुझिदिएको खण्डमा भावनात्मक रुपमा असर पर्न गई उनिहरुको सृजनात्कम शक्तिमा ह्रास आउँछ। आफ्ना भावनात्मक आवश्यकता पूरा नभएको अवस्थामा बालबालिकाहरुमा कुनै नयाँ नयाँ कुरा सिक्न र कुनै पनि कृयाकलाप गर्न जोस जाँगर हरायर जान्छ। सिक्न र काम गर्न जोस जाँगर हराउनु भनेको बालबालिकाहरुको भविष्य असफलतातिर धकेलिनु हो अथवा भविष्य अन्धकार हुनु हो । बालबालिकाहरुलाई मानसिक रुपमा स्वस्थ राख्न र सफल भविष्यतिर लम्काउनकोलागि परिवार, आफन्त तथा विद्यालयले बुझ्नै पर्ने मनोसामाजिक आवश्यकतालाई बुदागत रुपमा तल बर्णन गरीएको छ :

माया

माया बालबालिकाहरुकालागि अति महत्वपूर्ण आवश्यकता हो । बालबालिकाहरुका भावना र विचारलाई अति माया ममताका साथ स्वीकार गर्ने तथा सच्चाइदिने गर्नु पर्दछ।

स्वीकार

बालबालिकाहरु कमजोर तथा दोषी भए पनि उनीहरुलाई स्वीकार गरी भोलिका दिनमा सुध्रिने मौका दिनु अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ। यो अवस्थामा बालबालिकाहरुलाई इन्कार, गाली गलौज र अपहेलना गरियो भने झन गलत बाटोतिर धकेलिने बढी संभावना हुन्छ।

सहमती

बालबालिकाहरुका सकारात्म व्यवहार प्रति सहमती दिनु पर्छ । जव बालबालिकाहरुले समाजमा उपयुक्त हुने खालका कार्यहरु गर्छन् त्यस प्रति उनहरुले थाहा पाउने गरी सहमती जनाउनु अत्यावश्यक हुन्छ। यासो गर्नाले उनीहरको सकारात्मक कार्य प्रति अग्रसर हुनको लागि अझ उर्जा थपिन्छ।

अनुशासन

समाजमा कस्ता व्यवहार स्वीकार्य हुन्छन् र कस्ता व्यवहार अस्वीकार्य हुन्छन् भन्ने कुरा बालबालिकाहरुले थाहा पाउनु अति जरुरी हुन्छ। बालबालिकाहरुले आफू भन्दा ठुलाबाट सिक्ने भएकोले विशेष गरेर आमा बाबुले उदाहरणीय व्यवहार देखाउन जरुरी हुन्छ। बालबालिकाहरुका अस्वीकार्य व्यवहारहरुलाई पनि माया ममता पूर्वक सच्चाइदिनु पर्छ।

माग

बालबालिकाहरुका विभिन्न खालका मागहरु हुन्छन्। ती मध्य अस्वीकार्य मागहरुलाई माया ममताका साथ महसुस गराउदै विना शर्तको माया, हेरचाह, खेलकुद, नयाँ ढाउको भ्रमण जस्ता मागलाई पूरा गरिदिनु पर्छ। जसले गर्दा उनीहरुको अनुभव तथा दृष्टिको फराकिलो हुन्छ ।

आधारभुत आवश्यकता

बालबालिकाहरुको भौतिक आवश्यकता (खान, लाउन र बस्ने वास) परिपूर्ति नभएको खण्डमा उनीहरु बाँच्न सक्दैनन् । यस्ता भौतिक आवश्यक्ताहरु पुरा भएर मात्रै हुदैन। उनिहरुलाई विश्वास गर्न सक्ने वातावरणको पनि अति आवश्यक पर्दछ। जव बालबालिकाहरुले आफू सुरक्षित र संरक्षित छु भन्ने महसुर गर्छ तब मात्र उनीहरु मानसिक रुपमा स्वस्थ हुनछन्।

The impacts of facebook in Student's life

● **Sadhana Sunar,** Class : 9 'E'

Hello, Hi and Namste. It's me Sadhana Sunar from Class 9. By this moment let, me deliver my speech with a subject "The impact of face book in student's life"

Ladies and gentlemen, face book is an online social networking services probably known as social networking site. Everyone kaows it . Teenagers and young adult are the most fanatic users of this site. It impacting the lives of the youth greatly specifically students . No wonder because as of September 2015 out of 19 billion . people who are actively user of face book 70% of it are students well updates of the bull chatting in the library or even tagging photos while they walk . Any way now does face book affect the life of students ? How does it affect us ?

According to information gathered by online Education net , there are positive and negative consequences of student who are creative users of face book let start by its advantage most of the students say that face book is beneficial studies. I admit that I am one of those student who say that face book actually helps in studies. In what sense it helps ? well, through face book I can collaborate online to get woof started for class by this social networking site. I feel well, liked by peers. with that it gives me motivation to participate extra curricular activities in school and with face book account I feel well connected to our community, well class mates .

A side from its various advantages study also say that face book also have disadvantages in student. let me introduce to you some disadvantage of face book in life as a student. First, face book is addictive. It seems like drug, it can make someone get addicted. once, we are online we don't finish our session unless we've update are status, commented of other peoples status, chatted with our online friends, viewed message and checked our notification. We probably forgot our obligation to be a responsible student. Second , face book is a waste of time. Well, face book eats up our time so quick that we don't even notice how much we spent using it .

Moreover this is the reason why we postpone or delay our social work . As are result , we don't give much time studying we sleep late at night , we make our project in the 4th hour and we get low grader in our exam.

So, what do you think now , Is face book good or bad for students ? Does it distract you from your studies or is that just a matter of self control ? ladies and gentlemen social networking clearly shows both positive and negative effects on the youth specially for students.

Importance of Technical Education

● **Milan Panthi,** Class : 10 Sec 'T'

The education which provides special practical knowledge and skills is known as technical education. It is different from general education. It makes learners well skilled in the special field such as agriculture, carpentry, engineering, medical, driving etc. Technical education concerns with technology. The people who have special technical skill and knowledge are called technicians. Ccarpenters, drivers, mechanics, engineers, doctors, pilots and so on are technicians.

Technical education plays the vital role for the development of a country. Technicians are needed in every field of construction. To make factories, roads, bridges, canals, buildings, airports etc. The nature need technician if a country owns sufficient technical hands, it un doubtedly accelerates the pace of development. In order to produce electricity, to work in mines, to grow enough crops and vegetables and so on we need different type of technicians.

Technical education is bery important to solve the problem of unemployed. They help in every fields. On the other hand, technical hands donot need to request others to give education makes people independent. If they start their own business, they can provide job oppourtunities to other educated people. Thus, technical education helps us to alleviate the gravity of the problem or unemployment.

Technical education unquestionably promotes economic status of the nation. If a country has more production of goods, it can feed its people easily. Foreign currency can be earned by selling the extra production to other countries. If a country doesnot have their own technicians, then it has to hire them from other countries. They have to pay more amount of money as their salary. Through them, the money goes away. By the result, the country cannot be developed. It can be said that the development of nations depends on technicians too.

In the context of Nepal, we donot have to require technicians. We have to hire them from other countries which is not good. Many educated people are unemployed because they donot have technical knowledge and skills. If they are given training on technical skills and knowledge, we can develop our country rapidly many technical hands have been working in our country for a long time. Only a few technical institutes have been providing technical education. They are not sufficient to fulfill the demand of the country.

The economic progress of the nation depends on technical hands. Every country should give high priority on technical education to uplift the prosperity of the nation.

Environment Pollution

● ?

Environment ! It is the mixture of biotic and abiatic components. It refers to the nature or the lithosphere, hydrosphere and azonosphere. More specifically environment means every living & non-lining things surrounding the earth and affect us directly or indirectly. It tends to balance the relationship between population & development.

The life of every living things is possible only in the environment. We cannot imagine our existence outside the environment or in the isolation. Besides these, we know that every goodness contairs evilness in it. Likewise, in a environment, there occur some sorts of obstructions which results in the end of human existence. The term here obstructions refer to the pollution. Yes, the envirienment pollution. It is the mixture of unwanted things and the essential elements of environment. Environment pollution is the buming issue of the present world. Going to more depth, we can say that environment pollution is the degradation of the environmental factors which results to make the quality of environment degraded. The things that falls under the environment are forest, wildlife, minerals, air, water, land, etc & these factors undergoes to the quality degradation so called pollution of environment.

There are various types of environmental pollutions and they are classified as land pollution, water pollution, air pollution, noise pollution. The degradation of quality and fertility of land by mixing wastages is land pollution. Similarly, the degradation of quality of water by mixing sewages, chemicals etc is water pollution. And the degration of air quality by mixing unwanbed dust particles, gases, etc is air pollution. Like wise, the degradation of quality of noise by the unwanted sound produced by the old vehicles/machines, industries, etc is called noise pollution. Collectively all of the pollution in the environment leads to the global warming and climate change.

Due to the global narming & sudden alimate change, the earth experiences the degradation of its living expectancy of earth. We can view on the results the environmental pollution carries along with it. We see that the level of occens and seas seems to be rose/raised, it is not by the enough rainfall, instead it is by the melting of snows of north and south polar region. Nowadays, while respiration, we can even find same of the impurities in air. People are compelled to drink the filtered water by artificial method. My grandfather says that the water they drank was naturally pure, & they used to get the sweetness in water. But today we can take example of our daily activities that we drink the well filtered water and aware of drinking the tap water that used to be very pure in

the past.

The various reasons why the environment is polluted can be known keeping eyes in depth study. The unnecessary things produced from the industries like gases. co2, methane. chloraflure carbon mixes with air and decreases the fertility power and purity of water respectively. The recent incident that promotes the environment pollution can be heard. After the burning of Amazon forest, 60% of forest is burnt which has also burnt the chest of earth mother.

The adverse effect of environment is being got by us. Because we are responsible for the environment pollution. Human beings are the indicators that determine whether to conserve or destroy the environment. There are various efforts that promote the conservation of environment. The effect made by Nepal in the 14th SAARC summit & the effort made by Sri Lanka in 8th SAARC summit were remarkable. The summit in Nepal was held in the base camp of Mt. Everest, & under the ocean, the summit was held by Sri Lanka to show the increasing land & water pollution.

The world Environment day is celebrated on 5th June. And the theme of world Environment day of 5th June of 2014 A.D was conserve the nature & conserve the existence. A lot of queries may rise here that why are we being passive ? Yes, its time to wake up. Let's get together & conserve the nature. We aren't belongings of different countries rather we are the collectively earthians. We won't let the 'environment pollution' named demon to destroy our existence. So, the environmental balance is very necessary in order to balance the level of earth.

Hence, environment pollution is a serious concern & it needs to be controlled for the sustairaloility of the earth. We non't let development to result pollution rather we will promote development for sustainability. Now, we work for not the personal benefit, we struggle for the environmental benefit. The earth is saying that please, take out from this fire/demon i.e. environment pollution. Now think wheter to save mother or kill mother.!!! Thank you !

Life

Name : Hement Pandey
Class : 9 (Opt math)

A teacher says
Life is, a lesson
An athlets says
Life is a race
is business man says
life is money
An old man says
Life is an experience
A worrior says
Life is a battle field
A challenger says
Life is challenge
A cricketer says
Life is a game
A successful man says
Life is a victory
and say life is what we create
with our own hands, heart of brain.

Kalika :
The excellent choice for success

● **Sabina Subedi,** Class : 11 'D'

Kalika , the word it self represent the career and academic success. Situating at the midpart of Butwal too it is able to enlighten Nepal with a light of education .The product prepared here are full of ingredients

Like culture, discipline, moral character and a lot of education. Since 60 years it is able to decorate a fruitful future of thousands of seeds with lot of water and manure . Every Students who have a dream to do their best in life choose kalika for their success as it is able to support for their dream. Along with me, thousands of students are here in the confidence of doing best in their life Teaching moral character along with giving knowledge , it is able to produce several doctors and engineers supporting in the economic condition of country.

Relating to my life, I am here since Class 8 , My dreams when I just imagine. I feel like on other academic institution is able to complete my career. since 4 years , I am accompanied here by culture, discipline, sincerity and moral character. Excellent faculty members along with perfect classrooms with high level technology gives us the best environment for education. I am able to recognize my ability here as I got chance to express all my hidden talents. Thinking and dreaming many dreams and in the confidence "they will be fulfilled " I am here and I am sure it will be able to produce the best manpower for the country.

In the time when world is fighting for the money, kalika teaches students a fight for the nation and humanity. Kalika has been a example for several government school who are backward and still never try to upgrade because of economic condition, But In the lack of economy too a will and spirit of able and qualified members, It is able to back private Schools too. It is able to prove that economy can never be related with the education. Scoring a best result ever in Nepal, kalika connects its students with the Students of various foreign countries in order to exchange the way of learning, In this way Kalika aims to brighten the future of several students who dreams to be a successful person in their life. Kalika, The pride and successful medium to step for next bright Nepal.

What actually teenage is . problems and their solutions

● **Shikha Acharya,** Class : 10 'E'

Teenage or teen , is a person who falls within the ages of 13to 19 years old . This word teen is said as adolescent period.

Being a teenager, mind is the most impressionable and vulnearble at this time. We try to make the right decisions and learn from the wrong ones. It's been very hard to be teenager. We regret what we've done and regret what we haven't done. This is the time in our life when we try to argue out who we really are why we are here and try to understand what the world is like. When we are in the stage of teenage we knowingly or unknowingly follow wrong path that makes drastic changes or makes many changes in our life. That is the phase of our life we can't reject the peer pressure, can't have the self- decision and even can't understand what we want. This is the most dementing period of our life. The most curious i period of our life .

The age which is beautiful and also has equal problems. The best thing about a teen is you learn through your mistakes. There are lots of distractings and disturbances in this phase, but we learn a lot. This age makes us wiser for upcoming ages .

This is the age when your parent's start giving you fredom. You grow and your parant's start letting you step to the outside world and let you face the world your-self. The first step is tho be independente. It's a unique feeling, like every experience you do in this age is literally the experience you feel for the first time.

You get to know new things. You make memories . You are free. You don't have many responsibilities . You make friends for life. Teenage teaches you the harsh lesson of life. Before teen years, these adolescents focused on school, playing and gaining approval from their parents. But now, those former goals are replaced with a desire for indepen-dence, as teenagers work toward becoming young adults.

As there are many problems in teen- age. They are totally dependent upon social medias nowadays. They misuse the freedom. They, misuse the internet. Most of the teens are addicted towards cyber i.e. face book, instagram, whatsapp, viber etc. They totally waste their precious times on this medias and later they regret. Due to peer pressure, they follow wrong path as thay start to take drugs, alcohol, smoke, prostitution and so on. They also are attracted towrds opposite sex,They make many mistakes and then they wanna suicide. There is competition among teens. Teen pregancy, self –esteem, bullying, underage sex, defiant behaviors etc are all the common problems in teenagers.

But, there are also some solutions to build a healthy relationship with teens and handle the concerns effectively

- Understanding transition
- Transferning knowledge among teenagers.
- Trust and acceptance

- Communication and safe space.
- Seeking help.
- Parents should innovate ways to connect with their children .
- Assist them to take care of themselves.
- Share experiences of puberty or let them talk to an older sibling who has gone through the same age.
- Listening them without judging and avoid giving them advice when they are not ready for it.
- Let them know that parents love them
- Parents have to intervene if they see their children are falling into bad company. Remember that adolescents are sensitive and may not take criticism well.

God, allah & bhagwan

● **JP Barai,** Class : 12 'D' Science

Oh my god! Oh my Allah! Oh my Bhagwan created their religion for their own, That is one divided and known. Variously in tabula- rasa, fact is grown. We are the hands of God,Allah & Bhagwan. Oh my God! Oh my Allah! Oh my Bhagwan!

Your God, his god and my god, Name for separate as a fold. Discrimination, variation and domination of world in the nameof Allah, Bhagwan & God. We are the hands of God, Allah & Bhagwanl. Oh my God ! Oh my Allah ! Oh my Bhagwan!

People are the devotee of Allah, Bhagwan & God, caring for those who think happen towards good. No religion teaches us to perform bad task, All teache us to wipe the tears, love, protect the poor caste. All religions are same, all are same, all are same. Oh my god ! Oh my Allah ! Oh my Bhagwan!

Almighty is one that is to learn, not to cheat, lie and blame, why fight ? for a relagion and fame, where it is the one and fully same, and ultimately reality in our sane. We are the devotee of God, Allah & Bhagwan.

People Voice in their head. and they follow its will. that's fine when they give to charity, but some time they say kill. We are the hands of God, Allah & Bhagwan ! Oh my God ! Oh my Allah ! Oh my Bhagwan !

If it's will is to kill, then they are willing and able. They literally invented rape and murder, This ideology is frighteningly unstable, we need to educate the people, beyond this dangerous fable.

Keep Impartial religion, peace & cooperation, for brother –hood intimacy and meditation. Only not for self not for nation. Fullfill our humanity with our obligation. Help in need is a help in deed, caring and serving for those who plead and need.

An Ideal Student

Sujan Bhandari
Class : 8, Sector : 2

An ideal student means a perfect and suitable student. A student who has strong ambition and drives, himself to the path of success is knows as an ideal student. He is always conscious of his duties and dey responsibilities. He knows, "Students are pillqrs of nation." The students of today are the leaders of tomorrow. Only the student who scores high marks in examinations is not ideal student. He may set good record in his life though he is not good at study. He must be successful in practical life.

An idel student is fearless and holds enough to face the trials and tribulations of life. He always follows the rules and regulations. He is always simple and intellegent. His moto of life is, Simple living high thinking."

An ideal students is a mirror of the entire humanity. He shares his joys and sorrows to others. He takes part in social activities. He is ready to solve every problems. To be an ideal student he/she must possess the above mentioned characteristics.

Please! Sell My Certificate

Sarisma Basnet
Class : 11 'D' Science

90% is compulsory! my child other wise, you'll see your parents going wild running after the first position always that made disappear a child innocence and craze

Memorising exactly, whatever teacher said and repeating it made me a parrot neither I was told to show my creativity or my talent. I was just limited upto fix books and note

My bag, now full of gold medals and certificate but now, this is not school, no one looks here Marks and grade while collecting the fullmarks , I forget to collect knowledge may be , because it was the demand of my parents, school and college

Some killed my curiosity, some killed my creativity and some killed my innocence, in the name of grade and mark whatever I had learned was parroting, that is keeping me in dark literaly, according to my marks and certificate, I was at the top when the turn came for testing my knowledge, I got flop.

Oh, please sell my certificate and give me my childhood back I will go back to my childhood and fulfill all those criteria , now I lack "Sorry " told the time , which can not be revined If ! If I had focused on my knowledge rather than marks now I could have shined. Dedicated to all those who wasted their time on marks not on knowledge.

Role of Knowledge taking action in human life

● **Aabriti Bashyal (Science),** Class : 12 'D'

The earth full of nature is seen practically Human beings of mort cranial capacity are fully engaged in their day life some by using brained some by utilizing. As theoretically (A B C D .....Z are learned but practically full forms are developed. man not only using but should also utiling their 120 gm in effective way. From writing pencil to using technologies all are developed practically. wearing clothes would be plants leaves if there was not practical aberrance.

As the child born in different time people should also think differently. In any work , obstacles arises more than thinking capacity. In this determination, firm, energy should not be fall down but should be raised. from leg to aero plane, technologies plays vital role, behind this and between practical knowledge is the father of technology.

Simply looking human body seems easier to understand but internally , structure is more complicated to derive like this people are only wording for power i.e. money but they don't want to know how it is obtained . Not only engaging but should know how theory and practical are helping in our day life competition .

This and that words are not sufficient to understand and explain for this topic. And also simply writing and delivering is insufficient so take and ride right path without break in your cycle to get a bright light taking the full action in knowledge.

Do you know ?

Sachi Pokhrel,
Grade : 9 'B'

1. Kangaroos connot walk backwords.
2. the shortest war in history lasted for only 38 minutes.
3. while you sleep you can't smell anything, even really, really bad or potent smell.
4. the average person spends two wears of their life waiting at traffic lights.
5. On venus, the planet, it rains metal.
6. Tsunami can travel as fast as a jet plane.
7. We can never see our ears without looking at mirrors.
8. Cows can walk upstairs but can't come downwords.
9. The longest place name on the planet is 85 letters long-at eaturipuka-
10. The earth's ozone layer will make a full reconery in 50 years.

Mother :Her Life For

● **Richard Khatri,** Class :- 9 sec 'B'

Everyone Knows the basic description of mother as the lady who keeps us in her womb for nine months and gives birth. But is that only the meaning of mother obviously not. Mother is the word which is cant bedefined i.e. infinite as we cann't refer our mother with limited and definite sentences.

When we get born, the lady who was. a daughter, wife and daughter-in-law becomes a mother. Her child is thet most than any other relationships. she lights in front of this whole world to make her child happy till his/her last breath. She is just behind us in every situation as a backbone.

The moment when we are in a mood to play, she says go and study first, the moment when we are completely upset with the food prepared by her as we are hungry she isn't there to provide with our desired things, varios feelings and thoughts arise in our mind and those feeling will neither be of respect nor of love. In this situation we must keep everything controlled and think with cool mind that she is the one who left everything for our sake. She isn't selfish at all. She never eats without us. She is the one to take care when we are sick. These thoughts will remind who is our mother for us.

One of the most common question we all ask to our dad is, where is my mom, Dad ? Have we ever thought why is it sad ? It is so because we are fully depenclent on her. I believe that mother is the god with many divine powers to protect her child.

My mother means everything to me. My mother is my world. She is the lady behind my every achievements and what I will be in future will be the outcome of my mom. She is the one living just for me and my betterment. I want to be the one who can fulfill her dreams, make her feel proud and live for her as she does for me.

मोबाइल

रक्षा ज्ञवाली
कक्षा: १० 'डि'

मोबाइल भन्ने कुरा सुविधाको खानी रैछ
धनीलाई त ठिकै हो गरिबलाई त हानि रैछ
स्कूल पढ्ने विद्यार्थीको हातमा मोबाइल भएपछि
पढ्ने लेख्ने काम छोडि फेसबुक तिर गएपछि।

बच्चा देखि बुढासम्म गरिब देखि धनीसम्म
खान नपर्ने गरी भरिदियो पेट टम्म
सिम्पल मोबाइल हैन अरे चाहियो स्क्रिनटच वाला
मोबाइलले नै खायो बाउको एक महिनाको ज्याला।

खाने लाउने पैसा जति मोबाइलले नै खायो हजुर
दिनका दिन रिचार्ज लिन पसलतिर धायो हजुर
A, B, C, D नजानेनी बिस हजारको मोबाइल हातमा
कस्तो जादु रैछ बरै यो मोबाइलको जातमा।

मेरो देश

सितल हावा सितल पानी हरियाली वनपाखा
हरियाली वन पाखामा रमाउँछन् मेरा आँखा।

उत्तरको सेतो हिमाल सधै भरि हासेको छ
त्यसै माथि भनै राम्रो डाफे मुनाल नाचेको छ।

खेती गर्न योग्य माटो समथर हाम्रो तराइ
धेरै जात धेरै धर्म सबै आफ्नो छैन पराइ।

गौतम बुद्ध जन्मिएको शान्ति भूमि देश मेरो
सास रहुन्जेल सम्भिराख्छु नेपालकै सेरोफेरो।

वीर गोर्खाली

आस्मा उपाध्याय
कक्षा : ११ 'टी'

नेपाल प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण भएको देश हो। नेपाल वीरहरुको देश भनेर पनि चिनिन्छ। वीर गोर्खाली भनेर चिनिने हाम्रा पुर्खाहरु विश्वभरि नै चर्चित थिए। अङ्ग्रेजहरुले विश्वका धेरै देशमा कब्जा गरिसकेको थियो तर नेपाललाई भने कब्जा गर्न सकेन। पृथ्वीनारायण शाह, अमर सिंह थापा, भीमसेन थापा, राजेन्द्र लक्ष्मी आदिका योगदान हाम्रो नेपालमा आजसम्म कसैले विजय हासिल गर्न सकेन।

हो, हाम्रा वीर गोर्खालीहरु कसैका सामु झुक्न जान्दैनथे। आफ्नो देशको सुरक्षाका लागि मर्नु होस या शिर ठाडो गरेर उभिन्थे तर आज यो सबै कुरा एकादेशको कथा जस्तो भएको छ। नेपालका वीरहरुले नेपाललाई हरेक परिस्थितिबाट बचाउका थिए तर आज हाम्रो प्राणभन्दा प्यारो नेपालको माटो अरुले हाम्रो हो भन्दा हामी केही गर्न सकेका छैनौं। हामीहरुले हामी वीर गोर्खालीका सन्तान हौं भन्दै हिँड्न भन्दा हामी आफै एक वीर गोर्खाली भएर आफ्नो भूमि फिर्ता गर्न, भिड्न तयार हुनु पर्छ। नेपालमा वीर गोर्खालीहरु थिए होइन अझै पनि छन् र उनीहरु आफ्नो नेपाल आमालाई बचाउन जे पनि गर्न सक्छन्। भन्ने कुरा सबैजनालई बताउनु पर्छ। जसरी हाम्रा वीर पुर्खाहरुले नेपालमा अरुलाई विजय हासिल गर्न दिएनन् त्यसरी नै अब हामीले हाम्रो देशको एक टुक्रा भू-भाग पनि अरुलाई लिनु हुदैंन।

आजसम्म हाम्रो देश पुर्खाहरुले बचाएको थिए भने अब हामीले पनि हाम्रो देश बचाउन पर्छ। अब हामी पनि एक वीर गोर्खाली भएर निस्कनु पर्छ र आफ्नो वीरताको प्रदर्शनका साथै सम्मान पनि गर्नु पर्छ।

जय वीरता
जय गोर्खाली

नेपाल भन्ने देशै छैन हरे

सुमन अधिकारी
कक्षा : ११ 'विज्ञान'

बुद्ध नेपालमा जन्मिएका हैनन् अरे
कालापानी पनि नेपालको हैन अरे
कुन दिन नेपाल नेपाल रहँदैन
अनि सुन्नुपर्छ नेपाल भन्ने देशै छैन अरे।

नेपालका गौरव जति भारत र चीनको अरे
सगरमाथा अनि लिपुलेक नेपालको हैन अरे
कुन दिन मोदीले नेपाल हाम्रो हो भन्छन्
अनि सुत्नुपर्छ नेपाल भन्ने देशै छैन अरे।

के हेर्छौ नेपाल सरकार देश लुटिदा पनि
नेताले केही गर्दैनन् उठ नेपाली अब
मर्न र मार्न तयार हुनुपर्छ देश बचाउनका लागि
नत्र सुन्नुपर्छ नेपाल भन्ने देशै छैन अरे।

ती हतियार हराएका छैनन्, हामी सँगै छन्
अती भो कि वार कि पार हुनैपर्‍यो अब
हे नेपाली उठ आफ्नो भूमि जोगाउन
नत्र सुन्नुपर्छ नेपाल भन्ने देशै छैन अरे।

हाम्रो कालापानी हाम्रो लिपुलेक हाम्रो शान
विश्वमा नेपालको छट्टै छ पहिचान
त्यही पहिचान जोगाऊँ एकजुट भई
नत्र सुन्नुपर्छ नेपाल भन्ने देशै छैन अरे।

कहाँ गए वीर गोर्खाली

प्रशंसा भट्टराई
कक्षा : ९ ख

सारिदै छ सिमाना अनि मेटाइदैछ नक्सा
अझै पनि मौन छौ नेपाली कहाँ गयो त्यो स्वाभिमान।

गौरवसाथ भन्छौ गोर्खाली हामी आट जुटाएनौ वलिदान दिने
राष्ट्रलाई गुमाउन लाग्दा हिम्मत भएन डटेर लड्ने।

सुत्दाका हामी नेपाली नागरिक उठ्दा भारतीय हुनेहौं कि
छिमेकी राष्ट्रभन्दै सङ्घीयता गर्दागर्दै स्वाभिमान नै गुमाउने हौकी।

आजसम्म गुनगान गायौ पूर्खाका ती बलीदानमा
अब अभिने बेला आएको छ नेपालको सिमानामा।

कालापानी लिपुलेक र लुम्पियधुरालाई फकाउन
पछि सर्न हुन्न नेपाली भारतलाई बढाउन।

सरकार कति कुर्छौं अझै भारतको निर्णयलाई
चाल्नु पर्छ कदम अब आफ्नो भूभाग फर्काउनलाई।

कति भर पर्छ अझै मोदीका ती आखासनले
राष्ट्र लुटी लगिसक्यो नेपालीको दुर्बलताले।

आधा नेपाल लिगिसके अरुमा पनि आँखा लाए
विकास गरिदिन्छु भनीभनी नेपाललाई लुटिरहे

एकबदध होऔ अब नेपाली आफ्ना पाइला चलाउनलाई
नेपाललाई बचाउनलाई स्वाभिमान जोगाउनलाई।

कालिकामा पढ्न पाउँदा

नाम : रितीका पौडेल
कक्षा : ११ 'जी' (विज्ञान)

घरबाट टाढा बसि पढन आएँ सहरमा।
गाउँबाट टाढा रहि बस्न थिएन कहिल्यै रहरमा ॥
आमा भन्थिन् पढि लेखि ठूलो मान्छे बन्नू।
आफूलाई त एक्लै बस्ने मनै छैन, घरमा कसरी भन्नू ॥

बाबाले सधै बगाएको रगत र पसिना सम्झिँदा।
रसाउँछन् यी आँखाहरु बग्छन् आँशुका ढिकाढिका ॥
नयाँ ठाउ नयाँ मान्छे कतै भिडमा हराइएला।
कलिकामा आएपछि दुःखकाती दुइ वर्ष सजिलै काटिएला ॥

गुरुहरु दिनुहुन्छ पुस्तकसँगै जीवनको ज्ञान पनि।
कोही छैन अधि पछि सबै विद्यार्थी एकै भनी ॥
फिजिक्समा न्युटनको प्रगति अनि
पढ्न नसकेर विद्यार्थीको दुर्गती।
देख्न पर्ने छैनन् ती दुर्गति कालिकामा टेके पछि ॥

लामार्क र डार्विन अनि बोटानीका थेउरीमा झुलेका छन्।
कालिकामा पढेपछि सबैले बझ्ुेका छन्।
न्यूटनका नियम र गणितको इनिटरग्रेसन्।
सबै बुझी गरेका छन् विद्यार्थी आफैले यनोभेशन ॥

नडराउ पढ्नलाई नडराउ अघि बढ्नलाई
एक्लै बस्दा नरमाइलो लागे पनि खुशी छु यहाँ पढ्नलाई ॥
आफूले रोजेको खोजेको कलेजमा पढ्न पाएपछि
हर्षोल्लासित भएको छु कालिकामा आएपछि ॥

म अधुरो

पुनम यादव
कक्षा : १०

गर्भमा बस्न बेक्कार छैन,
दुनियाँमा जन्मनुको कुनै सार छैन्न,
सबै अङ्ग भएनि, अपुरो त छैन,
हेरौँ त कतै म अधुरो त छैन।
हेर हात कसरी म बाँधेर बसू,
अरुको अगाडि बजारेर बसू,
ओछ्यानमा खुट्टालाई आराम दिऊँ,
कि डोरीले पलङ्गमै बाँधी न दिऊँ।
हिजो राति बुझ्यो, बुद्धिको दियो,
चिहानमै सुताउने बाँकी काम थियो,
आपसमा घुस लिए यी नयनले,
एक बोल बोल सकेन मुखले।
यी नकको बगैँचामा सुवास त छैन,
या दैव मेरो अनुकूल छैन,
सत्य असत्यको थिचो मिचो,
जीब्रोले पनि कहाँ बोले मीठो।
बत्तीस दन्त त कटकटाई रहे,
अश्रु पछुटुको कहाँ खोइ झरे,
रगतको अश्रु झारे मातृआमाले
अङ्ग भएनि मर्छौ अधुरोपनाले।
यी कानमा नि दुष्टै कुरा फसे,
मुद्रामा झुन्डी सत्य कहाँ खोइ झरे,
सुन्ने अनुकूल दुवैबाट होइन
दुबै कानको केही काम छैन।
एकल औला ठड्याई पछि हेर्नै होइन ?
तीनै औलाको संकेत तिमीतिर छैन,
सकिन्न लड्न के खुकुरी लिएर,
मनबिना काम छैन रगतमा भिँजेर,
यसरी बाँच्नुको कुनै सार छैन ?
के मृत्यु तिमीलाई हतार छैन,
सबै अङ्ग भएनि पुरो त छैन,
हेरौँ न कतै म अधुरो त छैन।

'विद्यार्थी र परीक्षाको सम्बन्ध'

● **कृष्ण भट्टराई**, कक्षा : १० वर्ग (सी)

विद्यार्थीहरु भन्छन् :
किन मुटु चस्स चस्स गरिरहने एउटै कुरा सम्झिदा
सपनामा पनि देख्न सकिन म जैले परीक्षा दिदा

उठ्दा त भ्रम भएछ मनलाई मस्तिष्क शान्त भयो
आइरहेको परीक्षाले फेरि पनि डरै पो पैदा गऱ्यो ॥

विषय आठ छन् छोड्यो भने कुनै गुल्टि पो हाल्ने हो कि
बारम्बार पास भैनस भनेर स्कुलले फाल्ने हो कि

फलामे ढोका नजिकै आउँदै छ है कैको तयारी छैन
पढ्न मन लागे बेला झ्यास्स गइरहने कस्तो हो यो लाइन ॥

महिना बाँकी हप्ता बाँकी भन्दा भन्दै परीक्षा भोलि आयो
के गर्नु भाग्य नै यस्तै ल्याए पछि कापी सबै हरायो

तैपनि हार नमानी आफूले त किताब पढी जाने हो
यसपालि पास भएर सबैलाई आश्चर्य मै पार्ने हो ॥

बसिसके म परीक्षा दिनलाई मन मेरो शान्त पारी
एक दिन सबै पढेर जाँदा त साँच्चै हुन्छ दिमाग भारी

यस्तो तालले एक दिन सबै पढेर पार लाइन्न यो जीवन
सधै हाई हेलो गर्ने साथी पनि त्यहाँ शत्रू नै बन्छन् किन ॥

एउटा उत्तर देखाइदे भन्यो भने अहिले पर्खि भन्छु है
आफूले नजानेको छ भने खुट्टा नै पो तान्छ है

छुट्टै भएसी कुरा गर्दा भन्छ फेरी सबै गल्ती भयो नि
नतिजामा आफू गुल्टिदा त ऊ सधैँ नै पास हुनी ॥

अब त परीक्षा पनि भ्याइयो है घुम्न जान खोज्छु म
त्यसको डर त एक दिनमै बिर्सी रमाइलो नै सोच्छु म

यस्तो लाग्छ ठूलो खोला पार गरी किनारमा उम्भेछु है
के दुई महिना पछि फेरि त्यो खोलाले तान्छ मलाई ॥

शिक्षक भन्नुहुन्छ :
यस्तो गहिरो के सम्बन्ध रहेछ विद्यार्थी परीक्षाको
न त यो बाघ हो, न त यो सर्प हो किन त्यसै डराको

तिम्रो बुद्धि एउटा परीक्षाले कहिल्यै जाचेर जाचिन्न है
तिमीले साँचेको ज्ञान कसैले पनि भाँचेर भाचिन्न है ॥

परीक्षामा डराउन भन्दा पनि राम्रो तयारी गर
संस्कार र सभ्यतासहितको ज्ञान तिमीले भर ॥

म आधुनिक मान्छे

● **आयुष सापकोटा**, कक्षा : १० 'इ'

समाजमा बस्ने भए पनि संस्कार मान्दिनँ म
लाखौँ किताब पढे पनि भाव जान्दिनँ म किनकि
म आधुनिकता उन्मुख आधुनिक मान्छे
मलाई ढिँडो मन पर्दैन
घरको भात मन पर्दैन
किनकि म खानदानी मान्छे
त्यसैले ,
म ठूला होटेल चाहन्छु , पिज्जा बर्गर खान्छु
अनि म यो देशको राष्ट्र भक्त मान्छे
तर ,
मलाई कालापानी दुख्दैन, सुस्ता-लिपुलेक दुख्दैन
किनकि
मलाई छिमेकमा छोरा पढाउनुछ, जागिर टिकाउनु छ
सिमानाको पिल्लर सर्दा मलाई के को टाउको दुखाइ
मेरो घरको भान्सा चलेको छ
किनकि म देशभक्त मान्छे
तिमी बनाइदेऊ म लगाइदिन्छु
किनकि,
मलाई गुन्यूचोली मन पर्दैन , दौरा-सुरुवाल मन पर्दैन बरु
शरीरका गोप्य अङ्ग मुस्किलले ढाकोस्,
मलाई यस्तै फेसन मनपर्छ
किनकि,
म आधुनिक मान्छे
मलाई दियाली दिपावली थाहा छैन , नवरात्रि -शिवरात्रि
थाहा छैन
किनकि
मलाई भ्यालेन्टाइन -डे अनि क्रिसमस मन पर्छ
किनकि म हुँ आधुनिक मान्छे
अब धेरै देखियो आधुनिक्ता
सायद,
त्यही आधुनिकताले मलाई पोल्दै छ , कुरीकुरी गरिरहेको छ
त्यसैले,
अब म वास्तविकतामा बाँच्न चाहन्छु
देशको संस्कृतिमा भिज्न चाहन्छु
म मेरै शैलीमा जिउन चाहन्छु
मलाई हाम्रै पहिरनले लोभ्याउँदै छ,
मलाई हाम्रो संस्कृतिले चिनाउदै छ
मलाई सोरठी र धाटुमा रम्न मन लाग्छ ,
अनि डण्डी भियो र कबर्दीमा जम्न मन लाग्छ
भोभो , अब मलाई बन्नु छैन फोस्रो आधुनिक
नक्कल गर्नु छैन छिमेकीको धर्म,भाषा, संस्कृति
किनकि ,
मलाई मेरै नेपाल र नेपालीपन मनपर्छ ।

कालिका तिमी

अस्मिता साप्कोटा
कक्षा : १२ 'ठी' विज्ञान

सफलताको शिखरमा हामीलाई सधैँ लम्कायौ
हाम्रो जीवन ज्ञानको ज्योतिले भरिपूर्ण बनायौ ।

देशभरि आफ्नो सहित हाम्रो नाम चिनायौ
आफ्नो खुट्टामा उभिनलाई तिमीले नै सिकायौ ।

अन्धकारबाट तिमीले नै उज्यालो तर्फ डोऱ्यौ
सही मार्ग चुनी महान् कार्य गर्न सिकायौ ।
राम्रो ज्ञान दिएर धैर्य गर्न सिकायौ।
हामीलाई तिमीले बालापन महसुस गरायौ ।

महान बन्छु भन्नेलाई तिमीले साथ दियौ
उसको इच्छा पूर्तिको लागि दिनरात लागि पऱ्यौ ।
कुलतमा फसेकालाई नयाँ जीवन दियौ
अज्ञानीलाई ज्ञानी पनि तिमीले नै बनायौ ।

आफ्नो समाज वरिपरि सबैलाई सहयोग पुऱ्यायौ
मानिसहरुको नराम्रो सोचमा परिवर्तन ल्यायौ ।
समाज सुधारका निम्ति तिमी सधै अगाडि बढ्यौ
देशभरि आफ्नो छुट्टै पहिचान गरायौ ।

साइन्सको पीडा

शिखा ज्ञवाली
कक्षा : १२ 'डि' विज्ञान

Bio भन्यो chemisty भन्यो Physics लाई त छाड ।
के-को हुनु खुसी, हर्ष, आउदा खेरि चाड ॥

साथीहरु घुम्न जाँदा, कुन्नि के-के पथमा ।
आफू सधैँ डुल्नु पर्छ, किताब लिदै छतमा ॥

उनीहरु थोरै पढे, धेरै नम्बर आउने
मैले यस्तो कुन्नी के हो, सधै आलु पाउने ॥

करेन्टको चित्र हेर्दा, त्यसै झड्का लाउँछ ।
त्यही भएर फिजिक्समा, सधैँ २ आउँछ ॥

अहिलेका Benzene हरु, पहिले Hexagona !
रीति-रिवाज फेरिदा नि दुख्दो रैछ मन ॥

Bio लाई त के भनम र झार र पातको कुरा
सियो छोप्न नजान्नेले, लगाउने हो छुरा ॥

पहिले-पहिले सेतो कोट, हुन्छ भन्दा मख्ख ।
रामायण जत्रो किताब देख्दा, भए म त छक्क ॥

साइन्स पढे धेरै इज्जत, बढ्छ भन्थे मान
इज्जत-सिज्जत डामाडोल, बल्ल-बल्ल तान ॥

सबै साथी रातो टिका मैले लाउन पाउन्न
तीन फेर, त्यही जोड्दा पनि राम्रो अङ्का आउन्न ॥

कालिका मानवज्ञान मा.वि. बुटवल बाट कक्षा १२ उत्तीर्ण गरि विभिन्न विश्वविद्यालयमा छात्रवृत्तिमा नाम निकाल्न सफल विद्यार्थीहरु (वर्ष २०७६)

RISHI RAM BANJADE
MBBS (KU)
RANK 8

PRATIMA BASHYAL
MOE/MBBS

BINAY BASNET
IOE (TU) RANK(49)
PULCHOWK

SHUBHECHHA MARASINI
ENGINEERING
(THAPATHALI)

DIVYA PANTHI
ENGINEERING
(THAPATHALI)

HEMRAJ POUDEL
ENGINEERING
(THAPATHALI)

NISHCHAL BHURTEL
ENGINEERING
(DHARAN)

NABIN BHANDARI
ENGINEERING
(DHARAN)

PURUSHOTTAM RIJAL
ENGINEERING
(DHARAN)

SHILA PANTHI
ENGINEERING
(WRC) TU

RAJAN BHATTRAI
BSC(VET) FWU

ASMITA UPADHAYA
(FORESTRY) TU

ARJUN BHANDARI
ENGINEERING
(PU)

Mausam Pun
ENGINEERING
(KEC)KTM

SRIJANA THAPA
ENGINEERING
(PU)

BISHAL GYAWALI
ENGINEERING
(WRC) TU

BIKRAM KC
FORESTRY
(HETAUDA) TU

Narendra Pratap Chaudhary
IOM BDS 2076

Suman Sharma
IOE PU-23 2076

Yubraj Adhikari
IOE PU-61 2076

Subash Adhikari
IOE PU 2076

Bijay Rijal
IOE PU-87 2076

Megraj Gyawali
IOE, WRC
KTM 2076

Sita Gharti
IOE PU-284 2076

AAKRITI THAKUR
KIIT
BHUBANESHWAR

Asmita Pandey
BCA PU-12 2076

Sagar Panthi
(MBBS, Patan-2076)

Aarati Bhusal
(MBBS,Dharan-2076)

Bikash Shrestha
(Forestry-2076)
Hetauda

Sangam Ghimire
(Forestry-2076)
Hetauda

Ajita Khadka
Lumbini Bauddha
University BALLB

Laxmi Neupane
Lumbini Bauddha
University BALLB

Tara Pun
Lumbini Bauddha
University BALLB

Manisha Jaisawal
Lumbini Bauddha
University BALLB

Soing Pata Magar
Lumbini Bauddha
University BALLB

Simana Thapa Chhetri
Lumbini Bauddha
University BALLB
(Entrance Topper)

Khadak Jaisi
Lumbini Bauddha
University BALLB

Mansi Nepal
Lumbini Bauddha
University BBTTM

Rachana Paudel
Mid- western
University BALLB

Dakshina Singh Thakuri
Mid- western
University BALLB

Shanti Dumre
Pokhara University
BBA

Sumitra Regmi
Pokhara University
BBA

Akriti Bhattarai
Pokhara University
BBA

कालिका मानवज्ञान मा.वि. बुटवल

व्यवस्थापन समिति (गठन मिति: २०७६/०५/१९)

क्र.स.	पद	नाम थर	सम्पर्क नं.
१	अध्यक्ष	श्री होम बहादुर गलामी	९८५७०२०५७१
२	सदस्य	श्री यमुना काउचा	९८४७०९२४६५
३	सदस्य	श्री नित्यानन्द ज्ञवाली	९८५७०२५४४२
४	सदस्य	श्री शान्ता गौतम	९८६७५१२९८०
५	सदस्य	श्री सुमित्रा बराल	९८४७५७२०८३
६	सदस्य	श्री अनन्त राज सिलवाल	९८५७०६२७९२
७	प. सदस्य	श्री कला के.सी. (वडा प्रतिनिधि)	९८५७०२२२३७
८	प.सदस्य	श्री महेश पाण्डे (शिक्षक प्रतिनिधि)	९८५७०३४४५५
९	सदस्य सचिव	श्री घनश्याम पाठक (प्रधानाध्यापक)	९८५७०२७७५४
१०	आ.स	श्री पदम बहादुर थापा (वडा अध्यक्ष)	९८५७०३७३७४
११	आ.स.	श्री पिताम्बर बन्जाडे (स.प्रधानाध्यापक)	९८४७०२०१०३
१२	आ.स.	श्री दिनेश थापा (स.प्रधानाध्यापक)	९८५७०३१९७९

शिक्षक अभिभावक संघ (गठन मिति: २०७६/०६/०१)

क्र.स.	पद	नाम थर	सम्पर्क नं.
१	अध्यक्ष	श्री इन्द्रमणि अर्याल	९८४४७९९१९५
२	सदस्य	श्री भगवती पन्थी	९८४७०४८७२५
३	सदस्य	श्री रत्ना सुनार	९८१२९८५६२४
४	सदस्य	श्री हरिकृष्ण ज्ञवाली	९८४७०७२५२७
५	सदस्य	श्री केशव खनाल	९८४७१३७०३७
६	सदस्य	श्री भाष्कर शाही	९८४७२६४१४२
७	सदस्य	श्री इमान सिं थापा मगर	९८५४०९००१७
८	शि.प्र. सदस्य सचिव	श्री कृष्णप्रसाद खनाल	९८५७०५०७०४
९	शि.प्र. सदस्य	श्री जय राम पोखेल	९८४७१३११४८
१०	वि.व्य.स. अध्यक्ष	श्री होमबहादुर गलामी	९८५७०२०५७१
११	प्र.अ.	श्री घनश्याम पाठक	९८५७०२७७५४
१२	स.प्र.अ.	श्री पिताम्बर बन्जाडे	९८४७०२०१०३
१३	स.प्र.अ.	श्री दिनेश थापा	९८५७०३१९७९

कालिका मानवज्ञान मा.वि. बुटवल

५९औं वार्षिकोत्सव समारोहका लागि गठन भएका विभिन्न उपसमितिहरु

S/N	Teacher And Staff	Main Responsibility
1	Ghanashyam Pathak	Office (Principal)
2	Pitamber Banjade	Office (Vice Principal)
3	Dinesh Thapa	Office (Vice Principal)
4	Minakshi Neupane	Office (Media)
5	Arjun Soni	Office (Media)
6	Sarvesh Varma	Office (Media)
7	Bandana Malla	Office
8	Basant Khatri	Office
9	Dinesh Lamichane	Office
10	Niraj Bahadur Malla	Office
11	Prakash Pandeya	Office
12	Rem Bdr Funjali	Office
13	Dipendra Dhamala	Office
14	Bishnuhari Gyawali	E.C.A.(Co Ordinator)
15	Krishna Prasad Gautam	E.C.A. Literature
16	Gyanendra Poudel	E.C.A. Literature
17	Meera Pandey	E.C.A. Literature
18	Nirmala Poudel	E.C.A. Literature
19	Prakash Raj Aryal	E.C.A. Literature
20	Sarmila Pandey	E.C.A. Literature
21	Damodar Panthi	E.C.A. Literature
22	Dilli Prasad Poudel	E.C.A. Literature
23	Ganga Tiwari	E.C.A. Literature
24	Sabina Aryal	E.C.A. Literature
25	Sarswati Thapa	E.C.A. Literature
26	Gyatari Kharel	E.C.A. Literature
27	Lok Raj Ghimire	Prize Mgmt (Co Ordinator)
28	Krishna Psd Khanal	Prize Mgmt
29	Drona Prasad Aryal	Prize Mgmt
30	Narayan Adhikari	Prize Mgmt
31	Dikshya Poudel	Prize Mgmt
32	Jayram Pokhrel	Prize Mgmt
33	Maniram Acharaya	Prize Mgmt
34	Rita Khanal	Prize Mgmt
35	Gita Kumari Poudel	Prize Mgmt
36	Khem Narayan Tiwari	Prize Mgmt
37	Madhuri Poudel	Prize Mgmt
38	Sudarshan Regmi	Magzine Add. (Co-Ordinator)
39	Bishnu Khanal	Magzine Add.
40	Khoplal Pandey	Magzine Add
41	Yub Raj Kandel	Magzine (Co Ordinator)
42	Gyaneshwor Acharya	Magzine
43	Narendra Poudel	Magzine
44	Pravin Tanden	Magzine
45	Radha Poudel	Welcome (Co Ordinator)
46	Bishnu Kumari Paudel	Welcome
47	Jamuna Shrestha	Welcome
48	Kamala Sharma	Welcome
49	Nirmala Marasani	Welcome
50	Eebraj Tiwari	I.S.A. (Co Ordinator)
51	Jhalak Poudel	Volunteer (Co Ordinator)
52	Gorak Bahadur Roka	Volunteer
53	Jagat Bahadur Gaha	Volunteer
54	Khagisara Thapa	Volunteer
55	Prakash Pokhrel	Volunteer
56	Rajesh Kumar Thakur	Volunteer
57	Binita Thapa Rana	Volunteer
58	Binod Bhusal	Volunteer
59	Buddhi Ram Chaudhary	Volunteer
60	Karishma Gm	Volunteer
61	Maker Dhoj Chaudhari	Volunteer
62	Omkar Paudel	Volunteer

63	Rabindranath Pokhrel	Volunteer
64	Govind Prasad Pandey	Stage Mgmt (Co Ordinator)
65	Daya Kumari Aryal	Stage Mgmt
66	Kunti Bhusal	Stage Mgmt
67	Navnita Shakya	Stage Mgmt
68	Vishnu Pandey	Stage Mgmt
69	Basant Raj Dhungana	Stage Mgmt
70	Bhuwan Giri	Stage Mgmt
71	Bishnu Prasad Poudel	Stage Mgmt
72	Damodar Ghimire	Stage Mgmt
73	Krishna Raj Aryal	Stage Mgmt
74	Netralal Pandey	Stage Mgmt
75	Raju Bhusal	Sports Management (Co Ordinator)
76	Hari Bahadur Oli	Sports (Co Ordinator)
77	Pankaj Bhusal	Sports
78	Sushmita Sharma	Sports
79	Vishnu Pd Neupane Sharma	Sports
80	Yamuna Roka	Sports
81	Asmita Khadka	Sports
82	Bibek Raj Pokhrel	Sports
83	Hiraman Pradhan	Sports
84	Krishna Bahadur Karki	Sports
85	Om Bahadur Saru	Sports
86	Prem K.C.	Sports
87	Sanjay Khadka	Sports
88	Bharat Pathak	Sports
89	Bhojraj Adhikari	Sports
90	Bikram G.C	Sports
91	Binod K. Dhungana	Sports
92	Dipendra Mourya	Sports
93	Ganga Gaire	Sports
94	Lakhnath Ghimire	Sports
95	Mahesh Pandey	Sports
96	Maya Thapa	Sports
97	Rajendra Regmi	Sports

98	Rijan K C	Sports
99	Rosan Khanal	Sports
100	Thaman Rana	Sports
101	Puskar Khanal	Sports
102	Reshmiraj Sharma	Sports
103	Sekhar Poudel	Sports
104	Suraj Pandey	Sports
105	Dhiraj Chettri	Sports
106	Ghanshyam Upadhya	Sports
107	Laxman Gaire	Sports
108	Ramesh Bhattarai	Sports
109	Ravi Pandey	Sports
110	Dipak Gyawali	Snacks (Co Ordinator)
111	Mukesh Pokheral	Snacks
112	Gita Shrestha	Snacks
113	Kishor Bandhu Shrestha	Snacks
114	Manju Acharaya	Snacks
115	Manju Pokhrel	Snacks
116	Parvati Rana	Snacks
117	Tikaram Sharma	Snacks
118	Bibhuti Shyaka	Snacks
119	Bishal Rana	Snacks
120	Gunakhar Bhattarai	Snacks
121	Hemanta Ghimire	Snacks
122	Laxman Thapa	Snacks
123	Ramesh Prasad Ghimire	Snacks
124	Roshan Panthi	Snacks
125	Krishna Pokhrel	Snacks
126	Sardha Patrabansa	Snacks
127	Sahas Sharma	Snacks
128	Yadav Karki	Snacks
129	Pradip Karki	Snacks
130	Suman Acharya	Snacks
131	Krishna Psd Adhikari	Science Exhibition (Co Ordinator)
132	Albet Gharti	Science Exhibition

133	Amrit Ghimire	Science Exhibition	168	Sabin Rayamajhi	Sanitation
134	Anjana Poudel	Science Exhibition	169	Sangam Kaucha	Sanitation
135	Arbind Kumar Dubey	Science Exhibition	170	Thakur Prasad Bashyal	Sanitation
136	Bhuwan Pachai	Science Exhibition	171	Utsav Pokhrel	Sanitation
137	Deepak K. Shrestha	Science Exhibition	172	Dorna Prasad Khanal	Sanitation
138	Dipak Banjede	Science Exhibition	173	Prativa Gyanwali	Sanitation
139	Kabita Neupane	Science Exhibition	174	Gyanu Malla	Invitation (Co Ordinator)
140	Krishna Thapa	Science Exhibition	175	Bimal Attreya	Invitation
141	Laxman K C	Science Exhibition	176	Santosh Tiwari	Invitation
142	Neelkamal Kasaudhan	Science Exhibition	177	Subhash Kumar Singh	Invitation
143	Shankar Bhusal	Science Exhibition	178	Gopi Krishna Regmi	Invitation
144	Subash Marasani	Science Exhibition	179	Shubham Neupane	Invitation
145	Tej Narayan Chapagain	Science Exhibition	180	Nitu Rana	Ecd (Co Ordinator)
146	Yubanath Tiwari	Science Exhibition	181	Laxmi Panthi	Ecd
147	Amrit Khanal	Science Exhibition	182	Maya Neupane	Ecd
148	Sherchandra Giri	Scholorship (Co Ordinator)	183	Nirmala Sharma	Ecd
149	Madhusudhan Belbase	Scholorship	184	Purna Kala Sapkota	Ecd
150	Ram Bahadur Gc	Scholorship	185	Samjhana Rajbhandari	Ecd
151	Pushpa Pokhrel	Scholorship	186	Sharda Rana	Ecd
152	Nisha Gyawali	Sanitation (Co Ordinator)	187	Sita Sharma	Ecd
153	Santosh Bhattarai	Sanitation	188	Lila Gaire	Ecd
154	Gita Gurung	Sanitation	189	Tank Nath Kharal	Cultural (Co Ordinator)
155	Gita Khatri	Sanitation	190	Indu Gautam	Cultural
156	Narayani Pachai	Sanitation	191	Tulsi Chidi	Cultural
157	Purna Kala Dumre	Sanitation	192	Radha Karki	Cultural
158	Bishnu Bahadur Rahut	Sanitation	193	Srijana Paudel	Cultural
159	Dhana Gc	Sanitation	194	Anita Pandey Dumre	Cultural
160	Ganesh Pun	Sanitation	195	Bijendra Shrestha	Cultural
161	Homnath Poudel	Sanitation	196	Chandrakala Neupane	Cultural
162	Kul Ram Chaudhary	Sanitation	197	Niru Taramu Magar	Cultural
163	Asmita Nepali	Sanitation	198	Pramila Gurung	Cultural
164	Bikram Thapa	Sanitation	199	Priya Saru	Cultural
165	Man Bahadur Lamtari	Sanitation	200	Pushpa Pade Magar	Cultural
166	Rabin Bagale	Sanitation	201	Krishna Bahadur Gaha	Gate
167	Ram Chandra Rai	Sanitation	202	Ram Bahadur Raymajhi	Gate